# דאס קינד

## זיינע ענטוויקלונג, ערציעהונג און קראנקהייטען

(מיט קאפיטלאך וועגען דער מוטער און וועגען נערסינג.)

איין פאפולאר וויסענשאפטליכעס בוך

## פאר עלטערן און נערסעס.

איללוסטרירט מיט בילדער און פאטאגראפיעס.


פון

## דאקטאר מ. וו. פעלדמאן,

לעקטשורער איבער געבורטס-הילף, קינדער-קראנקהייטען, היגיענע, נערסינג, א.ז.וו. צו דיא לאנדאן קאונטי קאונסיל.

חירורג-אקושער צוא דער קעניגליכער נעזעללשאפט פיר ארעמע קינפעטארענס.

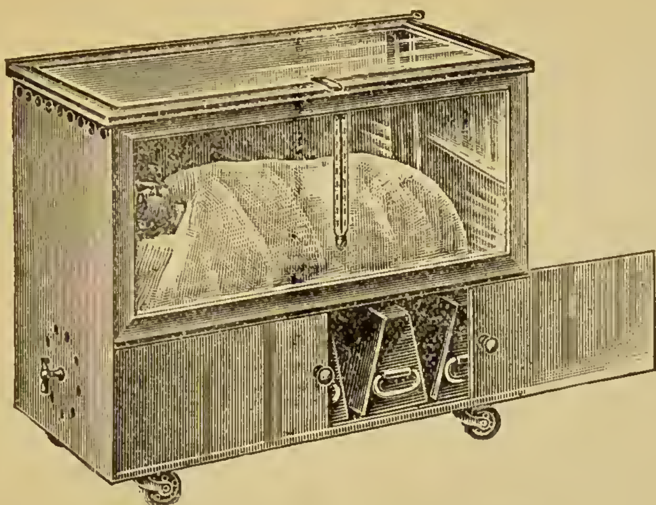


לאנדאן:

א. וו. ראבבינאוויטש'ס בוכדרוקערייא און פערלאג,

91, הייא סטריט, ווייטשעפעל.

1907.



By kind permission of Messrs. Krohne & Seseman.

i. אינקובאַטאָר פֿיר אויף האָדעווען ניט אויסגעטראָגענע קינדער
(זעהען זייטע 18 § 14).

.ii א צווילינג.



| | |
|---|---|
| אויף געהאָדעוועט מיט דער באָטטעל. | אויף געהאָדעוועט מיט דער ברוסט. |

(זעהען זייטע 34).

From Dr. Hutchison's "Diseases of Children". (By kind permission)

געווידמעט צוא מיינע

ליעבע עלטערן אונד שוועסטער.

חמין ושמן שסכתני אמי בילדותי,
הן עמדו לי בעת זקנתי.

(מס' חולין כ"ר ע"ב.)

דיא גוטע פפלעגע, מיינע מוטטער מיר אלס קינד געגעבען,
איזט צו נוטצען מיר געקאממען אים שפעטערדיגען לעבען.

# קורצע אינהאלט'ס טאבעללע.

# פֿארווארט.

**דיא וויכטיגקייט פון א ריכטיגער קינדער ערציהונג.**

עס איזט דיא מאָדע צווישען שרייבער פֿון ביכער איממער זיך צוא פֿערענטפֿערען ווארום זייא שיקען אַרויס איין בוך צום פובליקום. אין דיעזעם הינזיכט דענק איך עס פֿיר נעטיג „לפרוש את עצמי מן הצבור". דיא טהעמאַ, איבער וועלכער איך האב געשריעבען דיעזען בוך איזט זאָ וויכטיג דאסס קיינע פֿערטהיידינונג איזט נעטיג. — דער גרויססער ענגלישער פֿילאָזאָף הערבערט ספענסער (Herbert Spencer) מאַכט דיא פֿאָלגענדע קלוגע בעמערקונג: „ווען מיר זאָהלען זעהען דאס איין סוחר פֿאַננט אָן אַ געשעפֿט אָהנע צוא וויססען אַ „צלם" פֿיר איין „אלף" אונד אָהנע צוא פֿערשטעהן עטוואַס פֿון בוכהאַלטעריע, וואָלטען מיר איהם אָנגעקוקט פֿיר משוגע; אָדער ווען איינער זאָל זיך אונטערנעהמען צוא מאַכען איינע אָפעראַציאָן אויף אַ פאַציענט אָהנע צו וויסען די אַנאַטאָמיע פֿון דעם טייל קערפער וועלכען ער דענקט אויפֿצושניידען, וואָלטען מיר באַלד אָנפֿאַנגען צוא מאַכען „אל מלא רחמים" פֿיר דען פאַציענט. ווען אָבער מיר זעהען דאסס עלטערען נעהמען זיך אונטער אויפֿצואציהען קינדער, אָהנע צוא האָבען דיא קלענסטע אהנונג וויא מיט קינדער זיך צוא בעגעהן, אונד וויא צוא ענטוויקלען זייער קערפערליכען אונד מאָראַלישען געזונד, קוקען מיר אָן גאַנץ גלייכגילטיג, אָהנע זיך צוא וואונדערען אויף דער חצפה פֿון דיא עלטערען, אָדער צוא אויסדריקען אונזער סימפאַטיע מיט דיא אונשולדיגע קינדער, וועלכע פֿאַללען אַריין צוא זאָלכע אונערפֿאַהרענע עלטערען".

# טאבעללע פון דיא בילדער.

(רוססלאַנד). דיעזע שטאַרבען פֿון זאָלכע קראַנקהייטען ווי עפּידעמישעס לאַקסירען — וועלכע קומט פֿון ניט ריכטיג עססען געבען, — לונגען אָנצינדונג פֿון וועלכע מען האָט זיך געקאָנט פֿערהיטען א. ז. וו. נאָך מעהר, פֿיעל קינדער וועלכע שטאַרבען נ י ט פֿון די ניט ריכטיגע ערציעהונג, וואַקסען אויף מיט אייביגע פֿעללערען צוליעב ריקעטס אָדער אַנדערע אורזאַכען, אָדער מיט שוואַכע קאָנסטיטוציעס אָדער נערווען. צום ביישפיעל, פֿיעלע אונוויסענדע מוטטערס צעהרען זייערע בייבים מיט טהעע אָדער קאָפֿפֿע, אונד מאַנכעס מאָהל זאָגאַר מיט אַלקאָהאָל, וויא צום ביישפיעל ביער, בראַנפֿען אונד וויין, זאָגאַר ט ה ע ע א ו נ ד ק אָ פֿ פֿ ע ז יי נ ע ן ש ע ד ל י ך פֿ י ר ק ל יי נ ע ק י נ ד ע ר, א ו נ ד אַ ל ק אָ ה אָ ל א י ז ט ר י כ ט י ג וו י א ס ם פֿ י ר ז אָ ל כ ע ק י נ-ד ע ר ס נ ע ר וו ע ן, א ו נ ד ב ר ו י כ ט נ י ע מ אַ ל ס ג ע ג ע כ ע ן וו ע ר ע ן ס יי ד ע ן אַ ד אָ ק ט אָ ר ה יי ס ט.—

אין ריעזעס בוך האב איך געגעבען צוא פֿערשטעהן דאסס דער אונטערשיעד צווישען געבען אַ קינד ריכטיג אונד ניט ריכטיג עססען איזט זא וויא דער אונטערשיעד צווישען „וזאת הברכה" אונד דער „תוכחה". דער בעסטער ביישפיעל וועלכען איך קען אייך געבען איזט דער פֿאָלגענדער: (זעהען אויך פֿאָטאָגראַפֿיע .ii). אין דעם יאָהר 1870—1871 ווען פּאַריז וואַר בעלעגערט פֿון דיא דייטשען, זאָגאַר עס זיינען דארט געשטאָרבען פֿון הונגער 2 מאָהל אַזוי פֿיעל ערוואַקסענע מענשען וויא געוועהנליך, פֿון דעססוועגען וואַר דיא צאָהל פֿון טויטע קינדער נאָר אַ העלפֿט פֿון דער געוועהנליכער צאָהל! — דיא אורזאַכע וואַר ווייל צוליעב דער אַרמוט אונד נויט האָבען דיא מוטטערס ניט גע-קאָנט קייפֿען עססען פֿיר דיא קינדער אונד וואַרען דאַריבער געצוואונגען צוא ז וי ג ע ן זייערע בייבים.—

יעצט נעהם איך דיא געלעגענהייט צוא בעדאַנקען פֿאָלגענדע העררען אונד פֿירמעס פֿיר זייער פֿריינדליכקייט צוא לייען מיר דיא בילדער אונד פֿאָטאָגראַפֿיעס: מיינעם געעהרטען לעהרער דר. האַטשיסאָן וויא אויך דעם אַרויסגעבער פֿון זיין בוך איבער קינדערשע קראַנקהייטען העררען אַרנאָלד Dr. Hutchison & Mr. Edward Arnold פֿיר פֿאָטאָ-

אין דיעזעם בוך האָב איך אַנגעווענדעט מיינע בעסטע קרעפטען ניט נאָר צוא געבען אייך דיא נעטיגע וויסענשאַפט וועגען קינדער אונד זייערע היגיענע, זאָנדערען איך האָב אויך געפּרובירט, וויא ווייט עס וואַר מיר מעגליך, צוא מאַכען דיעזע וויסענשאַפט אינטערעסאַנט. צוא עס האָט מיר געלונגען אין דעם צווייטען הינזיכט צוא ניט — לאָז איך פיר אייך צוא געבען אַ מיינונג. דאסס עס האט מיר געלונגען אין דעם

**גוטע מיינונגען פון קינג׳ס דאקטאר אונד אנדערע גרויססע ספעציאליסטען.**

ערשטען הינזיכט וועט איהר זעהען פון דיא גוטע מיינונגען וועלכע איך האָב ערהאַלטען אין בריעפע (זעהען זייטע xiii & xiv) פון דיא פאָלגענדע האכווירדיגסטע לייטע: דעם קינג׳ס פיזישאן אונד דר. האטשיסאן, ספעציאליסט פיר קינדער קראַנקהייטען (מיינע געעהרטע לעהרער); סער לאודער בראנטאן, דער בעוואוסטער גרויססער פיזישאן; דר. קאלליע, הויפּט אויפזעהער פון דיא לאָנדאָן קאונטי קאונסיל; דר. טאמאס, דער רעגירונגס דאָקטאָר; אונד דעם קאראנער פון דיעזעם געגענד. צוא דיעזע אַללע העררען דריק איך אויס מיין בעסטען דאנק.

א י י ע ר ע  ב ע ל אָ ה נ ו נ ג פיר לעזען דיעזען בוך וועט איהר זעהען יעדע מינוט ווען אייערע ליעבע קינדער וועללען אייך קוקען אין דיא אויגען אונד שמייכלען מיט דער צופרידענהייט וועלכע קוממט נאָר פון גוטען געזונד; מ י י נ ע  ב ע ל אָ ה נ ו נ ג וועט בעשטעהן אין דעם וואסס איך וועל וויססען דאסס איך וואר דער „בח הפועל" וועלכער האָט עטוואַס געטהאָן צוא העלפען דיא קינדערלאַך וועלכע קאָנען זיך נאך זעלבסט ניט העלפען.

**¼ מיליאן קינדער שטארבען אין ענגלאנד יעדען יאהר איידער זייא ווערען א י י ן יאהר אלט.**

דיא סטאַטיסטיקעס צייגען דאסס אין ענגלאַנד אונד וויילס אַליין שטאַרבען יעדען יאָהר 250 טויזענד קינדער איידער זייא ווערען איין יאָהר אַלט, דאס הייסט זאָ פיעל קינדער וויא עס געפינען זיך איינוואָהנער אין נאטטינגהאַם (ענגלאַנד) אָדער קיעוו

# מיינונגען וועגען דיעזען בוך.

---

## פון דאקטאר צום ענגלישען קעניג.

ווערטהער דר. פעלדמאַן,

איך האָב געלעזען דיא פּאָלשטענדיגע פּראָגראַמע אונד פּלאַן פון אייער בוך וועגען קינדער ערציעהונג, אונד איך בין זיכער דאסס עס וועט טהאן זעהר פיעל גוטעס דעם פובליקום פיר וועלכעס איהר האט געשריעבען. דאס געזונד פון דעם גאנצען פובליקום איזט גענצליך אבהעננגיג אויף דער פראַגע פון ריכטיג צוא ערציהען קינדער, אונד אייער בוך וועט פיעל העלפען אין דיעזער העכסטענס וויכטיגער זאַכע.

---

## פון דר. קאלליע, הויפט אויפזעהער פון דיא היגיענע קלאַססען פיר דיא לאָנדאָן קאונטי קאונסיל:

ווערטהער דר. פעלדמאַן.

איך האָב דורך געקוקט דיא פּאָלשטענדיגע אינהאַלט'ס טאַבעללע פון אייער בוך וועלכען איהר רעכנעט ארויסצוגעבען וועגען קינדער קראַנקהייטען, אונד פון דעם קורצען טייל וועלכע איהר האָט צוא מיר געלעזען דענק איך דאסס עס וועט זיין איין אויסער אָרדענטליך נוצליכער בוך. מען ברויכט זעהר צוא האבען זאָ איין בוך וויא איהר האט געשריבען, אונד איך דענק דאסס דאס פובליקום וועט עס פיעל לעזען ווען נאר דער פרייז וועט זיין בילליג אום זיא זאָללען קאנען ער-פאדערען צוא קויפען דעם בוך. איך האָפּע איהר וועט עס ארויסגעבען אין זשאַרגאָן; עס ברויכט צוא טהאן פיעל גוטעס.

---

## דר. טהאמאס, (רעגירונגס ראָקטאָר) שרייבט.

אין מיינער מיינונג, וועט אייער בוך טהאן איינע אונגעהויערע טובה, דעם אידישען פובליקום.— זאָ וויים איך וויים גיעבט עס קיין בוך אין זשאַרגאָן, איבער זאָ אַ וויכטיגע פראַגע ווי קינדער ערציהונג א.ז.וו.

---

גראַפֿיעס ii, 13, אונד 14; Dr. Galabin & Messrs J. & H. Churchill פֿיר פֿאָטאָגראַפֿיע 16, The Virol Co. פֿיר פֿאָטאָגראַפֿיעס 9, 10, 11 אונד 12, Messrs Krohne & Seseman פֿיר בילד 24, מיינעם קוזין Mr. L. I. Feldman פֿיר בילד 15, אונד Messrs Allen & Hanbury's פֿיר אללע אַנדערע צייכנונגען אויסער 7 אונד 18 וועלכע זיינען אָריגינאל געצייכענט פֿון דעם פֿערפֿאַססער.

מ. וו. פֿעלדמאַן.

3, Whitechapel Rd.

Aug. 1907.

בעמערקונגען: i. אללע פּונקטען אין בוך וועלכע זיינען איינגעשלאָססען זאָ [ ] זיינען אינטערעסאַנט אבער ניט זעהר וויכטיג. צום ביישפיעל § 2 אין קאַפּיטעל 8 א. ז. וו.

ii. אין קאפּיטעל וועגען פּייטענט פֿודס האָב איך געברויכט צוא דערמאָנען דאסס עס גיעבט 3 סאָרטען אללענבורים פֿודס, נעמליך:
Allenbury's food No 1. פֿיר קינדער אונטער 3 מאָנאַט אַלט.
Allenbury's food No 2. פֿיר קינדער צווישען 3 אונד 6 מאָנאַט.
Allenbury's food No 3. פֿיר קינדער איבער 6 מאָנאַט אונד דאסס ווען איך דערמאָן אַללענבורים פֿוד אויף זייטע 33 מיין איך Allenbury's food No 1. פֿיר יונגע קינדער.

iii. איך געפֿין דאסס איינינע אירטהומען, זאָגאַר גאַנץ ניט וויכטיגע, זיינען פֿאָרט אַריינגעקראָכען אין דרוק, זאָגאַר איך אונד מיין פֿריינד דער אַרויסגעבער הערר ראַבבינאָוויץ — צוא וועמען איך דריק אוים מיין בעסטען דאַנק — האָבען אַכטונג געגעבען צוא פֿערריכטען אַללע אירטומען.

# אינהאלט אנציינער.

דיא נומערן צייגען אָן דיא זייטען פון בוך, סיידען איין קאַפּיטעל אָדער פּאַראַגראַף (§) איזט ספּעציעל אָנגעצייגט.

מיין לעהרער דר. האטשיסאן, (פיזישאן צוא לאנדאן האספי-
טאל אונד צום האספיטאל פיר קראַנקע קינדער, לעקטשורער איבער
קינדערשע קראַנקהייטען צוא לאנדאן האספיטאל אונד אוניווערזיטעט),
דענקט „דאסס דער בוך ברויכט זיין זעהער נוצליך, אונד ווערט פיעל
געלעזען ווערען אויב עס ווערט ניט קאָסטען צוא טייער".

---

סער לאודער בראנטאן דער בעוואוסטער פראָפעססאָר האט
רעקאמענדירט דעם בוך אַלס העכסטענס נעטיג, וויכטיג, גוט, אונד
פולל, אונד דאַס עס ברויכט טאהן פיעל גוטעס צום אידישען פובליקום.

---

דער קאראנער, (רעגיערונגס נאכפארשער איבער טויטע)
וועמעס אַרבייט, האָפפע איך, ווערט דיעזער בוך פערקלענערען, שרייבט.

„עס ווערט זיין פון זייער פראַקטישער נוצבאַרקייט, אונד ברויכט
זיך פערקויפען בילליג. איהר האט מיינע בעסטע וואונשע".



ערשטעס קאפיטעל.

# אללגעמיינע היגיעניע.

1 אין ענגליש זאָגט מען איין גלייך וואָרט, דאַס „ווען מען גיבט אַכטונג אויף דיא פעננים געבען דיא פּונטען אויף זיך זעלבסט אַכטונג." דיעזען גלייך וואָרט קאַן מאַן גאַנץ ריכטיג אָנווענדען אויף דעם מענשען. ווען מען זאָל ריכטיג אַכטונג געבען אויף קינדער, וואָלטען דיא זעלבען קינדער ווען זיא וואַכסען אויף פּיעל וועניגער געליטען און פּיעל וועניגער מיט דאָקטאָרען צו טהון געהאַט וויא יעצט. „כי האדם עץ השדה." דער מענש איזט גלייך וויא איין בוים, ווען מאַן גיעבט גוט אַכטונג אויף דער קליינע צווייגעלע ווען זיא האַלט אין וואַקסען אונד ווען זיא איזט נאָך גענוג ווייך צו בייגען זיא, דאַן וואַקסט זיא אויף זעהר איין גלייכער, שעהנער און ריעזיגער בוים. ווען אָבער מען לאָזט דעם צווייג וואַקסען אָהנע נאַך צו קוקען, דאַן וואַקסט זיא מאַנכעס מאָל אויף קרום אונד הינקערדיג, אונד פּיעלייכט וואַקסט זיא אַ מאָהל גאר ניט אויף.— צום ביישפּיעל פּיעלע מענשען געהען ארום בלינד אויף דער וועלט אָדער אויף איין אויג אָדער אויףביידע אויגען, ווייל מען האט ניט גע־וואוסט וויא נאָך צו קוקען אויף זייערע אויגען ווען זייא זיינען געוועןָ פּיעלייכט נור איינינע וואכען אלט.— פּיעלע קינדער זיינען אויפגעוואַקסען קרומע אָדער מיט פּיעלע אַנדערע פּעהלערען, ווייל ווען זיא זיינעז געוועזן גאַנץ יונג האט דיא מוטטער ניט גע־וואוסט וויא ריכטיג זייא עססען צו געבען אונד ווייל דיא מוטער האָט זיך איממער געשראקען דאָס קינד אין דיא פרישע לופט ארוים צו נעהמען טאָמער ווערט דאָס קינד זיך חס ושלום פּערקיהלען. פּיע׳לע קינדער ליידען פון פּערשיעדענע קראַנקהייטען ווייל זייער מוטער האָט מורא וואַססער צו בעניעצען, אונד פּיעלע יונגע פּאַציענטען ווערען געב־

קינד קען נאַכהער פֿון דעם פֿיעל ליידען. עס איז דאַריבער נעטהיג אין זאָלכע צושטענדען ארויף שפריצען עטוואַס קאַלטעס וואַססער אויף דאַס קינד אָדער אַנווענדען אַנדערע מיטלען אום צו מאכען דאַס קינד וויינען.

4 ווען דאַס קינד האָט זיך גוט אויסגעוויינט, איזט עס זעהר נעטהיג עס גוט ארום וואשען, וויל ווען עס ווערט געבוירען איז עס ניט גאנץ ריין, עס איזט געוועהנליך פֿערשמוצט מיט בלוט און נאָך פֿערשידענע זאַכען.

איידער איהר טהוט אוים דאס קינד צו מאַכען איין באָד, מוזט איהר זעהן, דאס איהר האט אַללעס פֿערטיג פֿיר די באד, אום איהר זאָלט ניט דאַרפֿען זוכען פֿערשיעדענע זאַכען ווען דאס קינד איז נאַקעט, זאָנסט קאן זיך דאס קינד זעהר לייכט צוקיהלען. די זאַכען, וועלכע איהר ברויכט, זיינען די פֿאָלגענדע :—


1
טערמאָמעטער.

I. א באד. א גרויסע שיססעל איזט גענוג ווען דאס קינד איזט. נאך זעהר יונג.

II. קאסטיל זייף, אין וועלכע עס געפֿינט זיך ניט פֿיעל סאָדא.

III. ספאנדזשעס (גומקעס) אויף אַרומוואַשען דעם קערפער אונד געזיכט.

IV. האנדטיכער, אונד שטיקלעך ליינוואנד פֿיר דעם מויל צו וואַשען.

V. פולווער צו בעשיטען אין איינגע ערטער. דער בעסטער פולווער איזט גלייכע טהיילען פֿון קראכמאַל אונד באָר-זויער פולווער (Boracic acid powder).

VI. דעם קינדס קליידער מיט זיכערהייטס שפיל-קעס (סייפֿטי פינס).

VII. הייסע אונד קאלטע וואסער.

VIII. איין טערמאמעטער.

ראַכט צום דאָקטאָר ווייל דיא יוננע אונערפֿאַהרענע מוטטער האָט זיך געלאָזט איינריידען פֿון פֿיעלע פֿערשיעדענע נאַרישע פֿרויען וועלכע דענקען דאַס וויא באַלד זיא האָבען געהאַט קינדער וויסען זייא וויא קינדער צו ערציעהען אָדער וויא קינדער צו בעהאַנדלען ווען דיא אַרמע, יוננע אונשולדיגע קינדער זיינען קראַנק. מאַן קאַן געוועהנליך ניט בעשולדיגען דיא פֿרויען, זאָ וויא מאַן קאַן ניט בעשולדיגען דיא מוטטער. זיא אַללע מיינען דאַס בעסטע; זייער כונה איזט גוט, אַבער זיא האָבען ניט דיא ריכטיגע פּראַקטישע וויסענשאַפֿט צו פֿערשטעהן וואָס דאַס קינד ברויכט.

2 דער צוועק פֿון דיעזעם ביכעל איזט צו אַנצייגען יעדער יונגער מוטטער „את הדרך אשר תלך בו ואת המעשה אשר תעשה" געבען איהר צוא פֿערשטעהען ריכטיג וויא זיא זאָלל זיך בעגעהען מיט איין קינד אונד וואָרום זיא זאָלל זיך זאָ בענעהען. געוועהנליך דיעזע איינינע קורצע קאַפּיטעלען זיינען ניט געשריעבען געוואָרען אום צו אויסלערנען דיא מעדיצין פֿון קינדערשע קראַנקהייטען; פֿאַרקעהרט, זייער צוועק איזט צו אַנצייגען ריכטיג ווען עס איזט נעטהיג צו רופֿען איין דאָקטאָר, וואָס צו טהאָן ביס איין דאָקטאָר קאָממט, אונד וויא זיך אויף צו פֿיהרען אום דאַס קינד זאָלל זיין זאָ געזונד דאַס עס זאָלל זעהר זעלטען זיין איין דאָקטאָר צו ברויכען.

דאס ערשטע געוויין—עס נעהט איין העברעאישער שפּריך וואָרט „על כרחך אתה נולד," דאַס הייסט דאַס דער מענש ווערט געבוירען געגען זיין ווילען, אונד דאַריבער פֿיללייכט ווערט ער געבוירען וויינענדיג. צו דיעזעס איזט דיא ריכטיגע אורזאכע פֿון דעם קינדס געוויין צו ניט, קיממערט אייך וועניג, איהר ברויכט מיין ניט וויסען דאַס ווען איין קינד קאָממט אויף דער וועלט וויינט עס (ווייל עס קוממט פֿון איין וואַרמען אין איין קאַלטען פּלאַטץ אַריין), אונד עס איזט נעטהיג דאַס עס זאָלל וויינען, ווייל דורך דאַס וויינען ווערען דעם קינדס לונגען אָנגעפֿיללט מיט לופֿט וועלכער יעדער נפֿש ברויכט נייטהיג אום צו לעבען.— ווען דאס קינד וויינט זיך גוט ניט אויס ווען עס ווערט געבוירען, דאן ווערען דיא לונגען ניט אָנגעפֿיללט מיט גענוג לופֿט און דאָס

אַרוּם געוואַשען מיט וואַססער אונד זייף, מוס מאַן עס גוט אוּן פֿאָרזיכטיג אַרוּמווישען, ביז עס איזט פֿאָלקאָם טרוּקען אַרוּם אוּן אַרוס, מיט איין ריי-נעס, וואַרמען אוּנד וייכען האַנדטוּך אוּנד בעשיטען צווישען דיא פֿיסלעך, ארוּם האלז, הינטער דיא אוירען, אוּנד אוּנטער דיא אקסלען, מיט גלייכע טהיילען פון קראָכמאַל אונד באָר זויער פולווער.

6 דיא אויגען אונד דער מויל.—שעקספיר זאָגט זעהר שעהן, דאס זאָגאַר דיא זשאַבע וועלכע איזט זאָ מאוס אונד עקעלהאַפֿטיג האָט אויך איין טייערען ציערוּנג אין איהר קאָפּף. דיא אויגען געוועהנליך זע־נען דיא בעסטע ציערוּנגען וועלכע איין בעשעפֿנים פֿערמאָגט, אוּנד עס איז דאַריבער דיא פּפֿליכט פֿון יעדער מוּטער צוּ זעהען דאַסס דאַס קינדס אויגען זאָלען אימער ריין אוּנד געזוּנד גֿעהאלטען ווערען. מיט איין ריי-נער טיכעלקע אוּנד אַביסעל ריינעס וואסער אָ ה נ ע זייף, מוס מאַן דיא אויגען צוּם יעדען מאָל וואַשען דאס קינד, גוּט ארוּם וואַשען.

7 עס איזט זעהר וויכטיג צוּ געדענקען דאָס בייא קינדער טרעפֿט זיך זעהר אָפֿט איינע אויגען־ענצינדונג פֿוּן וועלכער ווען מאַן פֿער־נאַכלעסיגט, קען דאס קינד זעהר לייכט פֿאלקאם בלינד ווערן. דיא סמנים פֿוּן דיעזער קראַנקהייט זיינען, דאַס דיא אויגען ווערען רויט, דיא ברעמען ווערען געשוואָלען, און עס פֿאַנגט אַן צוּ ריננען מאַטעריע. זאָבאַלד וויא דיא מוּטער אָדער נערס בעמערקט איינעס פֿון דיזע סימפטאָ-מען, איזט עס העכסטענס נעטהיג מיט איין דאָקטאָר זיך בעראַטען.

8 עס איזט אויך נעטיג נאָך יעדען עסען אונד צום יעדען מאָל באָדען, דאס קינדס מויל מיט איין ריינעס טיכעלע אוּנד וואַרמעס וואַ-סער גוּט אָבער פֿאָרזיכטיג אוים צוּ וואשען.

9 איהר זאָלט די אהרען גוּט אויסוואשען אונד אויסווישען, אבער איהר זאָלט זעהן, דאס עס פֿערבלייבט ניט עטוואס וואַסער אין דיא אָהרען, זאָנסט קאן דאס קינד ליידען פֿוּן שווערע אהרען שמערצען אוּנד פֿוּן אָהרען קראנקהייטען, פֿוּן וועלכע דאס קינד קאן טויב ווערען. אוּם צוּ פֿערזיכערען, דאס עס איזט קיינע וואַססער ניט פֿערבליעבען, זאָלט איהר אַריינטהון דעם שפּיטץ פֿון אַ נאַזטיכעל אין די אָהרען: דאס וועט אַרויס ציעהען דאס נאַסקייט.

5 וויא צו מאכען איין באד. דיא באד מוז זיין פון איין בעשטיממטע טעמפעראטור אונגעפעהר 90 אדער 92 גראד פאהרענהייט. עס איז וויכטיג דאס מען זאל אימער דיא טעמפעראטור מעסען מיט איין טערמאמעטער (וועלכען מען קען קייפען פיר אונגעפעהר איין שילינג) און ניט מיט דער האנד, ווייל ניט אללע מענשען האבען דאס זעלבע געפיהל צו ווארמקייט. וואס איינער קאן דענקען איזט לעבליך קאן איין צווייטער דענקען איזט הייס און איין דריטער קאלט. דעם קערפער ברויכט מאן וואשען זעהר פארזיכטיג אונד עדעל מיט א וויכע שטיקעל לייוואנד אדע־ שוואם ביז עס איז גאנץ ריין, און עס איזט זעהר וויכטיג אכטונג צו געבען דאס דעם קינד'ס קאפף זאלל ניט ליעגען אים וואססער, און דאס ווען מען ווישט דאס קינד ארום זאלל דער האנדטוך ניט שטערען דאס קינד פון ציעהען דעם אטהעם. ביא קינדער אויף דעם קאפף געפינט זיך מאנכעס מאל זא איין פעטטעס מאטעריאל דאס ווען פול אדער שמוץ פאללט אויף דעם קאפף קלעפען זיך דיא האר צוזאמען אונד ווען מען זאל דאס אללעס באלד ניט גוט הערום וואשען, ווערען בייא דעם קינד האלטענעם. בייא נארישע אונוויסענדע פרויען איזט עס איינגערעדט, דאס קאלטענעם זענען מזל'דיג, און דאס ווען מען זאל קאלטענעם אבשערען קען דאס קינד בלינד ווערען. פון וואנען זא איין נארישקייט נעממט זיך וויים איך ניכט, נור עס איז מיין פפליכט אייך אנצוזאגען דאס פיעלע שמוציגע קעפ, פיעלע פערשיעדענע הויטקראנקהייטען אונז פיעלע האלדז געשווירעז קאממען פוז זעלבע קאלטענעס, אונד דאס פיעלע קינדער וועלכע זיינען געווארען וויא מען רופט סקראפוליצנע האבען דיא קאלטענעס צו דאנקען פיר זעהר דעליקאטע קאנסטיטוציאן. אלזא איזט עס זעהר נעטהיג ווען מען וואשט דאס קינד זעהן דאסס דער קאפף ווערט זעהר ריין אויסגעוואשען פון דעם שמוץ אונד פעטקייט. אויב איהר געפינט איינע שווירינקייט דאס פעטטעס ארום צו וואשען, זאללט איהר צושלאגען דאס געלכען פון איין איי מיט ווארמע וואססער, אונד מיט דעם וואשען דען קאפף, און נאכהער אבוואשען דאס געלכען מיט ריינע ווארמע וואסער. אדער מען קען בענוצען אביסעל בויסאייל. ווען דאס קינד איז גוט

13 דאס קינדס אונטערשטע קליידער זאללען זיין פֿון פֿלאנעללע אדער וואָל, ווייל דאס האַלט דעם קערפער זעהר וואַרעם. איהר זאָלט אייך אבער **זעהר היטען פון פלאנעלעט**, ווייל דאס קאן זיך זעהר **לייכט אנצינדען.** פֿיעלע קינדער ווערען פֿערברענט אויף טוידט יעדעס יאהר, ווייל זיי טראגען פֿלאנעלעט פרובירט אָנצינדען א שטי-קעל פֿלאנעללע אונד א שטיקעל פֿלאנעלעט וועט איהר זעהן, דאס די פלאַנעללע וועט זיך באלד אויסלעשען אבער די פֿלאַנעלעט וועט זיך איינגאַנצען פֿערברענען.

14 **שטול גאנג אונד וואססער מאכען.**—יעדעס קינד איז אים אַלגעמיינעס אָפּפֿען אונגעפֿעהר אין 12 שטונדען נאַך דעם געבוי-רען. **דיא ערסטע 2 אדער 3 טעג איז דער שטול גרין, אונד נאך דעם דריטען טאג ווערט עס געלב, און עס פערבלייבט דעם זעלבען קאליר סיידען דאס קינד ווערט ניט געזונד.** אויב דאַס קינד האָט קיין שטול דיא ערשטע 24 שטונדען איז עס נעטהיג צו פֿרעגען איין דאָקטאָר דיא אורזאַכע, ווייל אַמאָל קען זיך טרעפֿען דאַסס דאס קינד ווערט געבוירען מיט דיא הויט אויף געוואַקסען פֿון הינטען וואָ עס ברויכט זיין אָפּפֿען, און דאַן איז עס נעטהיג מאכען איין אָפּעראַציאָן. דאַס קינד האָט אם מייסטען איין שטול יעדע איינינע שטונדען, אונגע-פֿעהר 4 מאָל אין טאָג, אונד עס מאַכט וואַססער נאָך מעהר אָפּט (אונגעפֿעהר יעדע צוויי שטונדען) ווייל דאַס קינד'ס עססען בעשטעהט פֿון מיכך וועלכע געוועהנליך ענטהאַלט זעהרפֿיעל וואַססער. עס איז דאַריבער נייטהיג זעהן איבערבייטען דיא נעפקינס זעהר אָפּט אונד גוט דאַס קינד הערום וואַשען, ווייל איינע פֿון דיא גרעסטע אונאנגע-נעמהייטען און פֿיללייכט ריזיקעס פֿיר איין קינד איזט צו לאָזען עס ליעגען נאַסס. פֿון דעם ווערט דיא הויט רויט, אונד דאַס טהוט דעם קינד זעהר וויא אונד איזט מאנכעס מאָל זעהר געפֿעהרליך. דיא נעפקינס זאָלל מען קיינמאָל ניט וואַשען מיט סאָדע, זאָנדערן מיט זייף אונד נאַכהער מיט ריינעס וואַססער אום אַב צו וואשען דעם זייף, ווייל ווען דאָס קליינסטע שטיקעלע זייף אָדער סאָדע פֿערבלייבט אויף דעם

10 איהר זאלט קיינמאל ניט מאַכען דעם קינד איין באד גלייך נאַך זיין עססען.

דאס קינד ברויכט האבען אַ באד איין מאל איין טאָג, אָבער דאס באדען זאלל ניט לאַנג דויערן. מיט שוואכע קינדער איזט עס מאַנכעס מאל ראַטזאַם איינרייבען א ביסעל בוימאויל אין דעם קינדס גליעדער אונד קערפער נאך דער באד, דאס מאַכט זיי פיעל שטאַרקער.

11 דאס קינד'ס קליידער.—עס איזט נעטהיג דאָס דיא קליידער זאָללען זיין געמאַכט פון ווייכע מאַטעריאַל, וועלכע זאָלל האַלטען דאַס קינד גוט וואַרם און זאָלל ניט זיין צו קאָרצעט. עס איזט אויך זעהר וויכטיג דאַס זיא זאָללען זיין אַנגעטהאן אויף דאָס קינר זעהר לויז, אום זיא זאָללען ניט פערהינדערן דעם קינד'ס אַטמונג, אונד זאָלען לאָזען דיא הענט מיט דיא פיס פרייא צו בעוועגען. איבערהויפט איזט עס זעהר וויכטיג צו זעהן דאַסס דאַס קינדס ברוסט און האלז וענען ניט פעסט ארום געוויקעלט. — אַ באנדאַזש (ביינדער) ארום בויך איז נעטהיג דיא ערשטע פאַר וואָכען אום צו אַרומבינדען דעם אָפּעל, אַבער נאַכהער איז עס גאַנץ איבריג, אויסער אין קינדער וועלכע שרייען זעהר פיעל, אום צו פערהיטען דאָס דער אָפּעל זאָל ניט אַרוים סטאַרצען. — עס איזט אַבער זעהר נעטהיג האַלטען זייער בויך אונד פים גאַנץ וואַרם.

12 עס איז פיליכט ניט נעטהיג צו דערמאָנען אייך דאָס איהר זאָללט קיינמאָל ניט בענוטצען נעוועהנליכע שפילקעס זאָגרערן סייפּטי פינס, אום צו פערשפּילען דאס קינד'ס קליידער. עס איז אַבער נייטהיג אייך צו דערמאַנען דאַסס איהר וועלכע ברויכט דאַס קינד אָפּט צו האַלטען זאָלט ניעמאַלס קיינע שפילקעס אָדער נאַדלען אין אייערע באָדיסעס אַרום טראגען. איבערהויפּט זאָלט איהר זעהן, אַז דאס קינדס פים אונד קניע זיינען גוט בעדעקט, וויל זאנסט קאן זיך דאס קינד זעהר לייכט פערקיהלען אונד עס קאן אויך ליידען פון מאגען קראנקהייטען.

עס איז אבער אויך וויכטיג איהר זאלט דאס קינד ניט האלטען צו ווארעם דורך צופיעל קליידער, וויל דאס שוואַכט א קינד אָב.

לאָזען אַליין אין ציממער מיט איין קאַטץ אָדער הונד ווייל איינינגע פֿעלע האָבען זיך געטראָפֿען דאַס איין קאַץ האָט זיך געלעגט אויף איין קינד אונד האָט ראָס דערשטיקט. אויב עס איזט אונמעגליך זאָ זיך צו פֿילע־ווען איזט נעטהיג צו ארום הענגיזן דיא בעטעלע מיט איין נעץ, אָדער איין געשטריקטען פֿאָרהאַנג וועלכען מאַן קאַן צוזאַמען ציעהען אונד פֿער־בינרען. דיעזען פֿאָרהאַנג וועט מאַן בענוצען נאַכהער ווען דאַס קינד ווערט עלטער, עס זאָלל ניט ארויסקריעכען פֿון בעטעלע.

## 17 וויא ברויכט מען אויף הייבען און האלטען איין קינד.

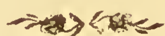
איין קליין קינד ווייס נאָך ניט וויא ריכטיג צו בענוצען דיא פֿער־שיעדענע גליעדער פֿון זיין קערפער, אונד ווען דאַריבער צום ביישפיעל מען הויבט אויף איין קינד אָהנע אונטער צו האַלטען דעם קאָפּף הענגט דער קאָפּף אַראָב. דאַס טאָר מען קיין מאָל ניט ערלויבען. עס איזט דא־ריבער נעטהיג ווען מאַן וויל איין קינד פֿון בעטעלע ארויסנעהמען, גוט אונטערשטיצען דעם קאָפּף מיט דער פֿלאַכער זייט פֿון איין האַנד, אונד אויפֿהייבען דאַס קינד מיט דער אַנדערער האַנד. דאַס קינד מוז גע־האַלטען ווערען גאַניץ עדעל אום ניט אַנצושטרענגען זיינע שוואַכע גליע־דער. מאַן ברויכט ניט צו אויפֿזעצען דאַס קינד אַס וועניגסטען ביז עס איזט 6 מאָנאַט אַלט, ווייל דער רוקען איז נאָך צו שוואַך בים דאַן אויף צו האַלטען דאַס געוויכט פֿון דעם קערפער, צוליעב איינער עהנ־ליכער אורזאכע, נעמליך ווייל דיא פֿיסלעך זיינען נאָך צו שוואך, טאָר מאַן זיך ניט היילען זעהן צו דאַס קינד קען שאָהן שטעהען. אַבער זאָגאַר עס איזט ניט ערלויבט דיעזע זאַכען צו פרובירען אויף איין קינד, פֿון דעסט־וועגען וואלט זיין דער גרעסטער אירטהום מען זאל צובינדען דאס קינד צו איין קישען אום עס זאלל זיך ניט קאנען אויפֿהויבען אַליין, ווי אנ־דערע מוטטערס טהוען. די אורזאכע איזט, דאס דער רוקען ברויכט די זעלבע בעוועגונג ווי די הענד מיט די פֿים, אום עס זאָל זיך גוט ענטוויקלען, אונד אַזוי ווי עס איזט נעטהיג לאָזען די הענד מיט די פֿים פֿריי, אַזוי איזט עס אויך נעטהיג צו לאָזען דעם רוקען פֿריי.

נעפקין, קאַן דאַס קינד קריעגען איינע הויט ענטצינדרונג וועלכע איז זעהר אונאַנגענעהם.

15 דאס קינד׳ס שלאף ציממער מוס זיין זעהר לופטיג אונד האָבען איין טעמפעראטור פון 65 גראד פאַהרענהייט. דאָס ציממער מוס מאַן זעהר אָפט אויסלופטערן, אונד מאַן ברויכט צו זעהן דאַס ווען דאַס קינד ליעגט דאָרט זאָלל קיין צוג ווינד ניט זיין; דאָס קינד זאָלל איממער שלאָפען אין איין בעזאָנדער בעטעלע אונד ניט מיט דער מוטטער צו-זאַממען, ווייל אויסער דעם וואָס עס טרעפט זיך אָפט דאַס דיא מוטטער ערשטיקט דאס קינד ניט וויללענדיג, איזט עס אין אנדערע הינזיכטען ניט געזונד פיר דאַס קינד. ווען דאַס קינד שלאָפט זאָלל איס ציממער זיין טונקעל. ווען איין קינד עסט גוט, האָט רעגולאר שטול גאַנג, איזט ניט נאַס אונד איזט וואַ־ס ברויכט עס שלאָפען געשמאַק. אויב דאַס קינד וויינט זאָגאַר דיא מוטטער קען קיינע אורזאַכע געפינען דאַן איזט עס נעטהיג צו פרעגען איין דאָקטאָר. דאַס קינרס בעט ברויכט האָבען איין איינפאַכען מאַטראַץ, צווייא קליינע לייליכער, איין בלאַנקעט אונד איינע פוכענע פערינקע. פאָרהאַנגעס אויף דעם בעט זענען נור נייטהיג אום פערהיטען דאַס קינד פון איין צוג ווינד, אָבער זיא זאָללען ניט זיין גרויס גענוג אום ניט אַריין צו לאָזען פרישע לופט אין בעט. עס איזט זעהר וויכטיג איהר זאָלט וויסען, דאַס איהר טאָרט ניט איינגעוואָהנען דאַס קינד צו וויגען. ווייל ניט נור וועט דאַס קינד זאָ געוואָהנט ווערען דאַצו דאַס עס וועט ניעמאַלס איינשלאַפען בים מאַן וועט עס וויעגען, זאָנדערן דאַס וויעגען בעריהרט דעם בויך און שאָקעלט דעם ערלען דעלי-קאַטנעם מוח.

16 איין קליין בייבי, זאָ וויא איין פראַנצויזישער סטודענט, האָט צוויי וויכטיגע זאַכען צו טהון, נעמליך שלאַפען און עססען. יעדעס קינד ברויכט געוועהנליך שלאַפען בייא נאַכט, אָבער עס ברויכט אויך שלאָפען בייא טאָג, איבערהויפט נאָך דעם עססען, אום דיא פערדעהונג פון דעם עססען זאָלל רעגולאַר אונד רוהיג אַנגעהען. אין ציממער מוס זיין גאַנץ רוהיג, און מאַן מוס גוט אַכטונג געבען דאַסס מען זאָלל דאַס קינד ניט

אדער צו ליעגען אונד שלאָפֿען. דער געזעס ברויכט זיין ווייך אונד בעקוועם. עס ברויכט אויך האָבען איין ביידעל צו בעשיצען די אוינען פֿון דער זונן אדער דעם גאנצען קערפער פֿון רעגען. „לצל מחרב ולמחסה ולמסתר מזרם וממטר.‟ די רעדער ברויכען זיין בעדעקט מיט גוממע, אום עס זאלל זיך ניט טרייסלען.



## צווייטעס קאַפּיטעל.

---

## דאס קינד'ס עססען. דער מוטטער'ס מילך.

---

1 איינע פון די מערקווירדיגסטע וואונדער פון דער נאטור איזט, ווי אַזוי זי נרייט צו עססען פֿיר דאָס קינד. פֿיר דאָס קינדס ענט-וויקלונג איזט עס זעהר נעטהיג, דאס עס זאָלל אימטער זיין אין דער נעזעלשאַפֿט פֿון דער מוטטער, אונד דעריבער האט אויך די נאטור פֿערזארגט, דאס די מוטטער זאלל אין זיך זעלבסט האבען אַ שפייזע פֿאבריק, מיט וועלכער דאָס קינד צו ערנעהרען. נאך מעהר מערק-ווירדיג איזט דער פֿאקט, דאס וואס דאס קינד ווערט עלטער אונד ברויכט פֿערשיעדענע סארטען פֿערבינדונגען צום עססען, בייט זיך אללעס ביי דער מוטטער, צו דער זעלבער צייט, די קאָמפּאָזיציאָן פֿון איהרע מילך. עס איזט דעריבער, צום ביישפיעל, ניט גוט פֿיר איין קינד פון 6 מאָנאַט צו זוינען די מילך פון איינע אַהמע, וועלכע האט געהאַט איין קינד נור מיט איין מאנאט צוריק, אדער פֿיר איין קינד פון איין מאנאט צו זויגען ביי איינער אַהמע, וועמעס קינד איז שוין זעכס מאנאט אַלט.

2 די נאטירליכע שפייז, אלזא, פֿיר איין קינד איזט זיין מוטערס מילך. דאס ענטהאלט אללעס, וועלכעס איז נויטהווענדיג צו מאכען דאָס קינד וואַכסען, אונד עס איזט זעהר לייכט פֿיר דעם קינדס

18 ווען דאס קינד ווערט איניגע וואָכען אַלט, פֿאַנגט עס אָן נעה-מען איין אינטערעססע אין פֿערשיעדענע זאַכען, דאַן איזט עס זעהר נעטהיג זעהן ניט אָנצושטרענגען צופֿיעל דאָס קינדס נערווען. די מוטטער ברויכט אַכטונג צו געבען, אַז דאס קינד זאָל זיך ניט איי־בערשרעקען, עס זאָלל ניט געהאַלטען ווערען פֿון עטליכע מענשען אין איין קורצע צייט, צופֿיעל מענשען זאָללען זיך ניט שפּיעלען מיט דעם קינד אונד פּרובירען עס מאַכען לאַכען, אונד עס איזט אויך וויכ-טיג, אַז דאס קינד זאלל ניט זעהן קיין צו ליכטיגע ליכט און הערען צו הויכע קולות.

19 **פּרישע לופֿט.** ווען אויף דער גאַס איזט ניכט רעגענדיג אונד ניכט צו ווינדיג, ברויכט מען דאס קינד, זאָגאַר ווען נור איי־ניגע טעג אַלט, אַרויסנעהמען שפּאַציערען, אום עס זאלל אַריינשעפּען די גוטע, געשמאקע, פֿרישע לופֿט ווען עס שלאָפֿט. עס מאַכט ניט אוים צו עס איזט הייס אַדער קאַלט אויף דער גאַס, זאָ לאנג עס רעגענט ניט אונד עס איזט קיין ווינד ניט דאָ, מוז מען דאס קינד אַרויסנעהמען יעדען טאג. געוועהנליך ווען עס איזט קאַלט מוז מען דאס קינד האַלטען גוט ווארעם, איבערהויפּט די פֿים. מען קאַן דעם קינד אָנטהון איין טולענעם שלייער אויף דעם געזיכט, אום צו פֿערהיטען פֿון ווינד אונד שטויב, אבער דער טול טאָר ניט זיין קיין שווערער, כדי ער זאָל ניט שטערען דעם קינדס אַטמען.

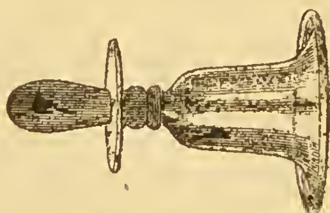
20 ווען דאס קינד איזט גאנץ יונג, דאס הייסט ביז 4 מאנאט, ברויכט מען עס אַרומטראגען אויף די הענד, איבערהויפּט ווען דער וועטער איזט קאַלט, ווייל ליגענדיג ביי דעם מוטטערס אדער נער-סעס ווארעמען קערפּער, ווערט דאס קינד ווארעם געהאַלטען. ווען דאס קינד קאָן זיך שוין אויפֿזעצען, דאס הייסט, ווען עס ווערט אונ-געפֿער 4 מאנאט אַלט, דאַן ברויכט מען עס אַרויסנעהמען אין איין וועגעלע.

21 **דער וועגעלע אדער פּעראַמבולייטאָר** ברויכט צו זיין גרוים גענוג פֿיר דעם קינד צו זיצען פֿריי, אונד זיך אומדרעהען,

4 עס איזט זעהר נעטהיג צו זעהן, ראס ניט דאַס קינר אונד ניט רי מוטטער זאללען אַנשלאָפען ווערען ביי'ם זויגען, וייל זאנסט בלײבט דעם קינדס מויל אונד רער מוטטערס ברוסט ניט אבגעזוואַשען נאָך דעם עססען, אונר ראס קינר קאַן דעריבער קריעגען איין שמוציגעס מויל אונד די מוטטער איין געשוויר אויף דער ברוסט. נאָך ערגער, שלאָפענריג קאַן נאָך רי מוטטער ראס קינד דערשטיקען. נעבענדיג זויגען ברויכט רי מוטטער האַלטען 2 פינגער אַרום ניפּפעל צווישען ברוסט אונד קינד.

5 נאָך יעדען עסען מוז מען אויסוואַשען רעם קינדס מויל מיט אַ ווייכער טיכעלע איינגעטונקט אין ריינע וואַססער. אונד די ברוסט מוז אויך אבגעוואַשען ווערען מיט וואַססער אונר איין ביסעלע ברענדי אדער אוי-דע-קאָלאָן. רי ברענדי פערהאַרטעוועט די ניפּפעלס אונד פערהיט זיי פון זיך צושפּאַלטען, אונד העריבער פון געשווירען, דען ווען די הויט פון דער ברוסט איזט ניט צושפּאַלטען קאַן קיין געשוויר ניט ווערען.

6 ווען ראס קינד קאַן רי ברוסט ניט זויגען, איז עס אימער נויטיג זעהן צו געפינען די אורזאַכע. צום ביישפּיעל, די ניפּפעל איזט פיללייכט צו קליין, דאַן איזט עס נעטהיג צו בענוצען איין „ניפּפעל שיעלר" ביז די

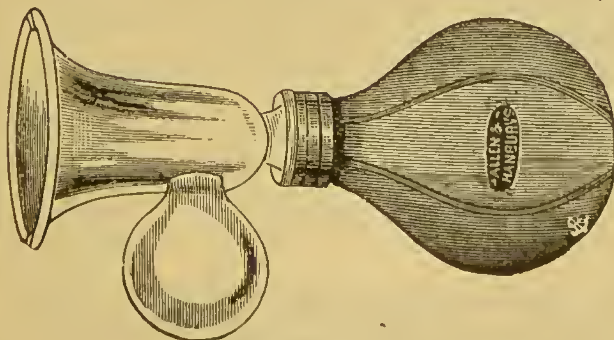


(3) ניפּפעל שיעלד.

ניפּפעל ציהט זיך אויס גרעססער. אַ מאָל טרעפט זיך, אַז דאס קינד נעהמט די ניפּפעל אַרונטער אונטער דער צונג אונד קאַן דעריבער ניט זויגען. אָדער אַ מאל וויל גלאַט דאס קינד ניט אָננעהמען די ברוסט, אויב אַזוי, איזט עס נעטהיג אָבצאַפּען אַ ביסעל מילך מיט איין ברוסט פּאָמפּע אונד איינגעצען דעם קינדס מויל אונד דער מוטערס ברוסט מיט מילך אונד דאַן געבען זויגען, אונד זאָ צוגעוועהנען דאָס קינד צו דער ברוסט.

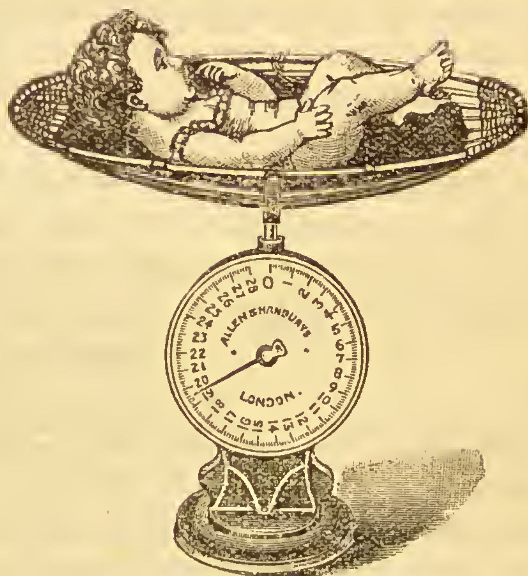
מאָגען צו פֿערדעהען. עס איזט דעריבער נויטיג פיר יעדער מוטטער זי זאלל זעלבסט זויגען דאס קינד, סיידען דאס איזט אונמעגליך פֿיר דער מוטטער, צום ביישפיעל ווען די מוטטער ליידעט פון איין געפֿעהרליכע קראנקהייט, אדער אַנדערע אורזאַכען. עס איזט ניט נור בעססער פֿיר דאָס קינד ווען די מוטטער גיעבט עס די ברוסט, זאנדערן עס איזט אויך בעססער פיר דער מוטטער, איבערהויפּט די ערשטע 6 וואכען.

3 ווי ברויכט מען צוא געבען זויגען? אונגעפֿעהר צוועלף שטונדען נאך דעם געבוירען פֿון דעם קינד דאס הייסט, ווען די מו-טער האט זיך עטוואס אויסגערוהט, ברויכט מען דאָס קינד צום ברוסט לייגען, אונד נאַכהער ברויכט מען דעם קינד געבען זויגען אללע 2 שטונדען, די ערשטע צוויי אדער 3 טעג ביז דיא מילך קומט גוט אן. נאך דעם דריטען טאג ברויכט מען געבען זויגען אללע 2½ שטונדע אונד נור איין מאל א נאכט. מען ברויכט געבען זויגען יעדעס מאל פון איין אַנדער ברוסט אינד דאס קינד ברויכט צו ליעגען ביי דער ברוסט ביז די ברוסט ווערט ליידיג. דאס דויערט אונגעפֿעהר איין פֿיערטעל שטונדע. אויב דאס קינד ווערט זאט איידער די ברוסט ווערט אויסגעליידיגט, איזט עס נעטהיג צו אָבציעהען די איבעריגע מילך מיט איין ברוסט פאמפע, זאנסט קאן די מוטטער קריעגען אָנצינדונג אונד נאכהער איין געשוויר פון דער ברוסט.




(2) ברוסט פאָמפע.

אום צו וועגען איין קינד, מוז מען דאס קינד אָבוועגען מיט די זאַכען אונד נאַכהער אָבוועגען די זאַכען בעזונדער. דער אונטערשיעד צווישען די צוויי געוויכטען איזט דאס געוויכט פֿון דעם קינד.




(4) ווי צו וועגען איין קינד.

## 10 רעגעלען וועגען זויגען א קינד.

I. געבען רעגולאר. די ערשטע וואָך אלע 2 שטונדען.
דעם ערשטען מאנאט אללע $2\frac{1}{2}$ שטונדען.
דעם 2-טען—6-טען מאנאט אללע 3 שטונדען.

II. האַלט ניט דאס קינד ביי דער ברוסט לענגער ווי איין פֿיערטעל שטונדע.

III. דאס קינד אונד די מוטטער זאללען ניט איינשלאָפֿען ביים זויגען.

IV. אויסוואַשען דאס קינדס מויל אונד דער מוטטערס ברוסט נאך יעדען עססען.

V. אָבוועגען דאס קינד יעדע וואָך.

VI. ביי נאַכט געבען וואס וועניגער.

פֿיעלע קינדער ויינען פשוט׳ע נאַשערס אונד וועו נור די ברוסט

7 אין אנדערע פֿעללע קאן דאס קינד ניט זויגען, ווייל עס האט אַ געוויסע קראַנקהייט, אדער איין געוויסען פֿעהלער אין מויל אדער נאָז, עס איזט דעריבער נעטהיג זיך צו בעראטהען מיט איין דאָקטאָר, ווען נור די מוטטער קאן זעלבסט די אורזאכע פֿון דעם קינדס ניט זויגען ניט פֿינדען.

8 וועהטאג אין דיא בריסט. דאס קאן זיך טרעפֿען פֿון פֿערשיעדענע אורזאכען. צום ביישפיעל, עס קאן קוממען פֿון איין וואונד, אדער איין געשוויר, אָדער נור ווייל די בריסט זיינען פֿול מילך, וועלכע דאס קינד קאן ניט אינגאנצען אויסזויגען. אויב עס קומט נור פֿון פֿולקייט, איזט די ברוסט האַרט אונד דער וועהטאג איזט גרעססער ווען די ברוסט הענגט אַראָב. ווען זאָלכער צופֿאַל קומט פֿאָר, איזט די ריכטיגע מיטטעל, אָבצאַפּען די מילך מיט איין פּאָמפּע אונד גוט איינבאנדאַזשירען די ברוסט, זי זאָל ניט בלייבען הענגען, אונד נעהמען איין אָבפֿיהר מיטטעל. זאָ ווי אָבער עס איזט ניכט איממער לייכט פֿיר די מוטטער צו וויססען צו זיליידעט נור פֿון פֿוללע בריסט אדער פֿון איין געשוויר, אונד זאָ ווי פֿון פֿוללע בריסט קומט מאַנכעס מאל איין געשוויר, ווען מען בעהאַנדעלט עס ניט ריכטיג, אלזא איזט עס איממער נעטהיג, ווען מען האט וועהטאג אין די בריסט, איין דאקטאר אנפרעגען.

9 ווי צו וויססען, דאס דער מוטטערס מילך איזט גוט. די בעסטע צייגנים, דאס די מילך איזט גוט, איזט ווען דאס קינד קומט צו אים געוויכט. עס איזט דעריבער נעטהיג אבצואוועגען דאס קינד יעדע וואָך. ווען איין קינד ווערט געבוירען וועגט עס דאָס רוב 7 פֿונט. די ערשטע עטליכע טעג פֿערליערט עס אונגעפֿעהר 5 אדער 6 אָנצעס, אונד נאך דעם פֿיערטען טאג פֿאַנגט עס אָן צוצוקוממען אין נע-וויכט אונגעפֿעהר איין אָנץ איין טאָג.

דעם ערשטען מאָנאַט ברויכט צוקוממען וועכענטליך $\frac{1}{4}$ פֿונט.
„ צווייטען „ „ „ „ $\frac{1}{2}$ פֿונט.
„ 3-טען ביז 7-טען „ „ „ $\frac{3}{8}$ פֿונט.
„ 8-טען ביז 10-טען „ „ „ $\frac{1}{4}$ פֿונט.

אום צו וועגען איין קינד, מוז מען דאס קינד אָבוועגען מיט די זאַכען אונד נאַכהער אָבוועגען די זאַכען בעזונדער. דער אונטערשיעד צווישען די צוויי געוויכטען איזט דאס געוויכט פֿון דעם קינד.




(4) ווי צו וועגען איין קינד.

## 10 רעגעלען וועגען זויגען א קינד.

I. געבען רעגולאר. די ערשטע וואָך אלע 2 שטונדען.
דעם ערשטען מאנאט אללע $2\frac{1}{2}$ שטונדען.
דעם 2-טען—6-טען מאנאט אללע 3 שטונדען.

II. האַלט ניט דאס קינד ביי דער ברוסט לענגער ווי איין פֿיערטעל שטונדע.

III. דאס קינד אונד די מוטטער זאללען ניט איינשלאָפֿען ביים זויגען.

IV. אויסוואַשען דאס קינדס מויל אונד דער מוטטערס ברוסט נאך יעדען עססען.

V. אָבוועגען דאס קינד יעדע וואך.

VI. ביי נאַכט געבען וואס וועניגער.

פֿיעלע קינדער זיינען פשוט'ע נאַשערס אונד ווען נור די ברוסט

7 אין אנדערע פֿעללע קאן דאס קינד ניט זויגען, ווייל עס האט אַ געוויסע קראַנקהייט, אדער איין געוויסען פֿעהלער אין מויל אדער נאָז, עס איזט דעריבער נעטהיג זיך צו בעראטהען מיט איין דאָקטאָר, ווען נור די מוטטער קאן זעלבסט די אורזאכע פֿון דעם קינדס ניט זויגען ניט פֿינדען.

8 **וועהטאג אין דיא בריסט.** דאס קאן זיך טרעפֿען פֿון פֿערשיעדענע אורזאכען. צום ביישפיעל, עס קאן קוממען פֿון איין וואונד, אדער איין. געשוויר, אָדער נור ווייל די בריסט זיינען פֿול מילך, וועלכע דאס קינד קאן ניט אינגאנצען אויסזויגען. אויב עס קומט נור פֿון פֿולקייט, איזט די ברוסט האַרט אונד דער וועהטאג איזט גרעססער ווען די ברוסט הענגט אַראָב. ווען זאָלכער צופֿאַל קומט פֿאָר, איזט די ריכטיגע מיטטעל, אָבצאַפען די מילך מיט איין פּאָמפּע אונד גוט איינבאנדאַזשירען די ברוסט, זי זאָל ניט בלייבען הענגען, אונד נעהמען איין אָבפֿיהר מיטטעל. זאָ ווי אָבער עס איזט ניכט איממער לייכט פֿיר די מוטטער צו וויססען צו זי ליידעט נור פֿון פֿוללע בריסט אדער פון איין געשוויר, אונד זאָ ווי פֿון פֿוללע בריסט קומט מאַנכעס מאל איין געשוויר, ווען מען בעהאַנדעלט עס ניט ריכטיג, אלזא איזט עס איממער נעטהיג, ווען מען האט וועהטאג אין די בריסט, איין דאקטאר אנפרעגען.

9 **ווי צו וויססען, דאס דער מוטטערס מילך איזט גוט.** די בעסטע צייגניס, דאס די מילך איזט גוט, איזט ווען דאס קינד קומט צו איהם געוויכט. עס איזט דעריבער נעטהיג אבצואוועגען דאס קינד יעדע וואָך. ווען איין קינד ווערט געבוירען וועגט עס דאָס רוב 7 פֿונט. די ערשטע עטליכע טעג פֿערליערט עס אונגעפֿעהר 5 אדער 6 אָנצעס, אונד נאך דעם פֿיערטען טאג פֿאַנגט עס אָן צוצוקוממען אין געוויכט אונגעפֿעהר איין אָנ׳ץ איין טאָג.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| דעם ערשטען טאָגאַט ברויכט צוקוממען וועכענטליך | | | | ¼ פֿונט. | |
| „ | צוווייטען | „ | „ | „ | ½ פֿונט. |
| „ | 3-טען ביז 7-טען | „ | „ | „ | ⅜ פֿונט. |
| „ | 8-טען ביז 10-טען | „ | „ | „ | ¼ פֿונט. |

אונד וואָס ווייטער אפּטער, ביז אין צעהן טעג צייט הערט מען גאָר אויף געבען די ברוסט.

## 12 אורזאכען פון ענטוועהנען קינדער פאר דער צייט.

I. ווען די מוטטער האָט ניט גענוג מילך אונד דעריבער ווערט דאס קינד פון וואָך צו וואך מאגערער.

II. ווען די ניפּפּעלס זיינען ניט פון דער ריכטיגער פאָרמע אונד דאס קינד קאן דעריבער ניט זויגען.

III. ווען דער מוטער שאדעט דאס זויגען, צום ביישפיעל, ווען זי ליידעט פון לונגען אדער הערצען פעהלער, פון בלוט ארמוט אָדער פון נערווען שוואַכקייט. ווען, דעריבער, איינע פרוי פאַנגט אָן זיך פיהלען שוואַך, ווערט גלייך מידע, פערליערט דעם אַפּעטיט, שלאָפט ניט גוט, קריגט וועהטאג אין רוקען אדער הערצען קלאַפּונג א ז.וו., מוז זי גלייך דאס קינד ענטוועהנען.

IV. סאָציאַלע אורזאַכען. צום ביישפיעל, גרויסע רייכטהום, אדער גרויסע אַרמוט, ווען די מוטטער ברויכט געהן אויסאַרבייטען.

V. ווען דאס קינד קאן ניט זויגען צוליעב פער שידענע אורזאַכען.

VI. ווען די מוטטער איזט שוואַנגער.

## 13 ווי אזוי צו סטאפּען די מילך אין די בריסט.

קיין מיטטעל אין דער וועלט אַליין וועט סטאָפּען די מילך אין איינער געזונטע פרוי, ווען נור מען וועט ניט צונעהמען דאס קינד פון דער ברוסט, אונד קיין מעדיצין אין דער וועלט אַליין וועט מאַכען מילך אין די בריסט ווען מען לעגט קיין קינד צו זיי ניט צו, אום צו זויגען. אויב אָבער מען נעהמט צו דאס קינד פון דער ברוסט פלוצלונג אונד מען צאַפּט די מילך ניט אָב, קאן די ברוסט האַרט ווערען אונד אָנפּאַנגען וועהטהון, אונד פיליכט אנצינדעט ווערען. דעריבער איזט עס נעטהיג דאָס קינד לאַנגזאַם צו ענטוועהנען אונד נאָכהער אָבצאַפּען די בריסט, צולעגען צו זיי אַ גרינעם פלאַסטער (בעללא דאננא פלאַסטער (Bella donna plaster אונד זיי גוט איינבאָנדאַזשירען, אונד האַלטען דעם מאָגען לויז אָפען.

ענטהאַלט אין זיך פֿיעל מילך וועלען זיי ניט אויפֿהערען עססען ביז זייער מאָגען ווערט זאָ פֿול, דאס זיי ברעכען גלייך אָב, ווייל דער מאָגען קאָן זאָפֿיעל מילך ניט איינהאַלטען, עס איזט דעריבער נעטהיג ניט לאָזען דאס קינד זויגען מעהר ווי איין ¼ שטונדע. גלייך ווי דאס קינד עסט אב ברויכט מען עס אַריינלעגען אין וויעגעלע און לאזען שלאפען אהנע פערוויעגען. פֿיעלע קינדער ווען זיי זויגען דערשלינגען איין ביסעל לופֿט צוזאַמען מיט די מילך אונד ווען מען זאָל זיי לעגען באַלד שלאָפֿען גלייך נאָך דעם עססען, וואלטען זיי קריעגען קרעמפּען אין בייכעל פֿונ׳ם ווינד. מיט אַזעלכע קינדער איז ראַטזאַם, גלייך נאָך דעם עססען האַלטען זיי גלייך אויף איין פּאָר מינוט ביז זיי גרעבצען אַרויף די לופֿט, אונד דאַן קאן מען זיי לייגען שלאָפֿען.

## 11 ווען ברויכט מען איין קינד צו ענטוועהנען?

די אַנטוואָרט צו דיעזער פֿראַגע איזט, דאס אַם מייסטען ברויכט מען איין קינד צו ענטוועהנען נאָך דעם 10־טען מאָנאַט, זאגאר מאַנכעס מאל איז עס נעטהיג צו ענטוועהנען דאס קינד פֿיעל פֿריהער, צום ביישפיעל, ווען דאס זויגען שאַדעט דער מוטער. פֿיעלע אָרימע פֿרויען אבער ענט־וועהנען זייערע קינדער פֿיעל שפעטער צוליעב צוויי אורזאַכען: ערשטענס, ווייל זיי פֿערמאָגען ניט געבען דעם קינד עססען, אונד צווייטענס, ווייל ווען זיי זויגען איזט די מעגליכקייט צו שוואַנגער ווערען פֿיעל קלענער, אָבוואָהל עס איזט קיינע אַבסאָלוטע פֿערהיטונג. עס איזט אָבער וויכ־טיג צו געדענקען, דאס עס איזט ניט געזונד פיר איין קינד צו לעבען מיט דער ברוסט מעהר ווי איין יאהר, ווייל די מילך האט אין זיך קיין אַייזען אונד דעריבער ווערט דאס קינד בלוט ארם. אויך פֿערליערט די מילך די נעטהיגע פּראצענט פֿעטקייט (בוטטער) אונד דעריבער פֿאַנגט דאס קינד אָן ליידען פֿון ריקעטס (די ענגלישע קראַנקהייט). מען טאר אבער ניט ענטוועהנען איין קינד אין הייסען ווע־טער. — די אורזאכע דערפֿון וועלען מיר זעהן אין איין אַנדער קאַפּיטעל.

ענטוועהנען איין קינד מוז מען לאַנגזאַם. מען ברויכט אָנצופֿאַנגען געבען די באטעל, אָנשטאָט דער ברוסט, איין אדער צוויי מאָל טעגליך,

קלאַססען מענשען, וועלכע קאָנען איינע אַהמע יאַ ערפאָדערען, אונד דעריבער געפין איך היער פיר נעטהיג צו בעשרייבען, וואָס מען ברויכט זיך צו ערקונדיגען וועגען איינע פרוי איידער מען בעשטעלט זי אַלס אַהמע.

I. **די אהמע מוז זיין אונגעפעהר דרייסיג יאהר אלט, מוז אויסזעהן פאלקאם געזונד** אונד ברויכט זיין **פריי פון שקראפול**, אָדער אַנדערע קראַנקהייטען, וועלכע איין דאָקטאָר קאָן לייכט אויסגעפינען.

II. זי מוז האָבען **גוט ענטוויקעלטע בריסט** אונד ריכטיגע ניפפעלס, וועלכע דאָס קינד זאָלל קאָנען אננעהמען, אונד פון וועלכע די מילך קומט לייבט אַרויס.

III. דער אהמעס קינד ברויכט זיין אונגעפעהר פון דעמזעלבען עלטער ווי דאָס קינד פיר וועלכעס מען בעשטעלט זי.

IV. **איהרע מילך מוז זיין גוט.** די בעסטע וועג אויסצוגעפינען דיעזעס, איזט זיך צו ערקונדיגען ווי איהר אייגענעס קינד זעהט אויס. אויב דער אַהמעס קינד לעבט, איזט עס נעטהיג אויסצוגעפינען צו עס ליידעט אָדער האָט געליטען פון הויט קראַנקהייטען אָדער קאַטאַר אין נאָז, ווייל דיעזע קראַנקהייטען צייגען זעהר אָפט, דאָס די מוטטער האָט פון געוויסע קראַנקהייטען געליטען. אויב דער אַהמעס קינד איזט טוידט, דאַן מוז מען איהרע מילך אָבציעהען מיט איינער ברוסט פּאָמפּע אונד געבען דעם דאָקטאָר ער זאָלל דאָס אונטערזוכען, צו עס ענטהאַלט גענוג פעטקייט. ווען מען האָט שוין אויסגעקליעבען איינע אַהמע, מוז מען זעהן, וועלכע פאָרטשריטטע דאָס קינד מאַכט מיט איהר, אויב נאָך צוויי אָדער דריי וואָכען קומט דאָס קינד ניט צו אין געוויכט, דאַן מוז מען די אהמע איבערבייטען.

2. ווען אָבער מען קאָן קיינע אַהמע פיר דעם קינד ניט בעדינגען, דאַן איזט עס נעטהיג צו צעהרען דאָס קינד מיט דער באָטעל, מיט מילך פון אַנדערע חיות, צום ביישפיעל, בהמות אָדער ציעגען. אַם מייסטען בענוצט מען בהמה מילך, ווייל עס איזט פיעל לייכטער צו קריעגען אונד דעריבער בילליגער ווי ציעגען מילך. די אורזאַכע וואַרום עס איזט ניט

14 ניט אויסגעטראגענע קינדער. אויף אַזעלכע קינדער מוז מען גוט אַכטונגג געבען. די הויפט זאך מיט אזעלכע קינדער איזט האלטען זייווארם. מען ברויכט זיי איינוויקלען גלייך נאך דער געבורט מיט וואַטע אונד האַלטען זיי נעבען פייער. אָדער מען קאן קויפען איין אינקובאַטאָר, וועלכער בעשטעהט פון זאָ איין קאַסטען וואו די טעמפעראַטור קאן זיך רעגולירען, אונד דאָרט האַלטען דאס קינד איניגע וואָכען, אונד מען נעהמט עס פון דאָרט מעהר ניט ארויס נור אויף צו געבען עססען אונד באדען.



## דריטעס קאפיטעל.

---

# דאס קינד'ס עססען, ווען עס קאן דער מוטטער'ס מילך ניט קריעגען.

---

1. מיר האָבען געזעהן אין דעם פאָריגען קאַפּיטעל, דאָס די בעסטע אונד נאַטירליכסטע שפייז פיר אַ קליין קינד איזט דער מוטטערס מילך. ליידער אָבער איזט עס ניט איממער מעגליך פיר דאַס קינד צו קריעגען דיעזע אידעאַלע ערנעהרונג, דען, ווי מיר האָבען געזעהן, איזט עס מאַנכעס מאָל זעהר אומנעזונד פיר דער מוטטער צו זויגען דאָס קינד, אָדער עס געפינען זיך אַנדערע אורזאַכען, וועלכע איך האָב בעשריעבען אין דעם פאָריגען קאַפיטעל. אין דיעזען קאפיטעל וועלען מיר בע-טראַכטען דייטליך ווי אַנדערש מען קאָן איין קינד אויפברעננען, אהנע דער מוטטערס מילך. דער איינפאַכסטער מיטטעל איזט צו געבען דאס קינד צו איינע אַהמע. דיעזער מיטטעל איזט אָבער ניט איממער מעג-ליך, ווייל ניט אַללע קאָנען ערפאָדערען איינע אַהמע. עס גיעבט אָבער

געדיכטער ווי די קעז פֿון מוטטערס מילך אונד איזט דעריבער זעהר שווער פֿיר דעם קינדרס מאָגען צו פֿערדעהען. דאָס קאָנט איהר לייכט זעהן אין דעם פֿאָלגענדען וועג: נעהמט א ביסעל בהמה מילך אונד א ביסעל מוטטער׳ס מילך (אָבגעצאַפּט מיט אַ ברוסט פּאָמפּע) אין צוויי גלעזלעך, אונד גיסט אריין אין יעדער גלעזיל א ביססעלע עססיג, דאן וועט איהר זעהן, דאס די קעז, וועלכע ווערט פערגליווערט אין די בהמה מילך איזט זעהר שווער אונד געדיכט, ווערענד די קעז, וועלכע איזט פערגליווערט געווארען אין די פרויען מילך, איזט גאנץ דין אונד מעהליג.

די צווייטע שוועריגקייט מיט בהמה מילך פיר קינדער, איזט אויסער דעם, וואָס די בהמה קעז איזט פֿיעל שווערער פֿיר דעם קינד צו פֿער־דעהען, געפֿינט זיך נאָך אין בהמה מילך צוויי מאל אזוי פיעל קעז ווי אין מוטטערס מילך.

5. די צווייטע שוועריגקייט קאָן מען זעהר לייכט אַוועקמאכען, ווען מען זאָלל צומישען די בהמה מילך מיט גלייכע טהיילען וואססער, דאַן וועט געוועהנליך ווערען די זעלבע פראָצענט קעז אין די צומישטע בהמה מילך ווי אין מוטטערס מילך. אום צו מאַכען אָבער, דאָס די קעז זאָלל ניט זיין צו געדיכט, מוז מען אויך בענוצען אַ ביסעל ליים וואססער אָדער וואפנע וואסער (Lime Water), דאָס וועט מאַכען די קעז פֿיהל מעהליגער ווי געוועהנליך. דאָס קאָנט איהר אייך זעהר לייכט איבערצייגען אין דעם פֿאָלגענדעם וועג: נעהמט איין ביססעל בהמה מילך אין א גלאז אונד צומישט מיט איין גלייכען טהייל וואפנע וואססער (Lime Water, וועל־כע איהר קאָנט קויפֿען אין אַפּטייק) אונד דאן גיעסט אריין איין ביססעל עססיג וועט איהר זעהן, דאס די קעז, וועלכע ווערט פערגליווערט איזט פיעל דינער אונד מעהליגער

זאָ לייכט צו אויפּהאָרעווען אַ קינד מיט בהמה מילך, ווי אויף דער ברוסט, איזט ווייל **בהמה מילך איזט פיעל שווערער פיר דעם קינדס מאגען צו פערדעהען ווי דער מוטטערס מילך.**

3. [אום צו פערשטעהן דעם אונטערשיעד, מוז איך מיט אייך רעדען אייניגע ווערטער וועגען שפייזען אין־אַלגעמיין.

די שפייז, וועלכע מיר עססען בעשטעהט פון 5 פערשיעדענע סאָר־טען מאַטעריאַלען, נעמליך:

I. מאַטעריאַל, וועלכע מאַכט פלייש אונד ביינער, אונד וועלכע מאַכט דעריבער איין מענשען וואַקסען, ווי צום ביישפּיעל, פיש, פלייש, קעז, דאָס וויסעל פון איין איי, אַרבעס, באָב, לינזען א.ז.וו. זאָלכע מאַ־טעריאַלען רופען זיך **אלבומענס**, ווייל זיי זיינען עהנליך צו די וויסעל פון איין איי.

II. **פעטקייט**, ווי צום ביישפּיעל, בוטטער שמאַלץ, סמעטענע, אויל, דאָס געלבען פון איין איי א.ז.וו. דיעזע מאַטעריאַלען גיעבען דעם קערפּער די נעטהיגע היטץ.

III. מאַטעריאַלען, וועלכע גיעבען דעם קערפּער קראַפט צו אַר־ביטען, ווי צום ביישפּיעל, צוקער אונד קראָכמאַל. אַזאָלכע מאַטעריאַלען רופען זיך **קראָכמאלס.**

IV. **זאלצען**, ווי צום ביישפּיעל, געוועהנליכע טיש-זאַלץ א.ז.וו.

V. **וואססער.**

מילך ענטהאַלט אין זיך די אַללע פינף מאַטעריאַלען: **די אלבו־מען** פון מילך איזט די **קעז**, די פעטקייט איזט די **בוטטער** אונד די **קראָכמאל** איזט די **מילך צוקער.** אין מילך געפינט זיך נאָך אַ סאָרט אַלבומען, וועלכער רופט זיך **לאקטאלבומען**, אונד וועלכער פערבלייבט אין מילך ווען מען נעהמט די קעז אַוועק, ווי צום ביישפּיעל, אין סיראָוואָטקע.]

4. די שוועריגקייטען מיט בהמה מילך פיר קינדער זיינען די פאָלגענדע:

ערשטענס, איז די קעז פון בהמה מילך פיעל דיקער אונד

**מינוּט.** דאָס וועט רייניגען די מילך אָהנע צו מאַכען עס אומגעזונד. **די וואַססער, וועלכע מען בענוצט אויף צו מישען די מילך, מוּז איבערגעקאָכט ווערען.**

עס איזט ניט נעטהיג צו סטעריליזירען די מילך יעדעס מאָל ווען איהר גיעבט דעם קינד עססען, עס איזט גאַנץ גענוג ווען איהר זאָלט סטעריליזירען די מילך אויף אַ גאַנצען טאָג, זאָלאַנג איהר האַלט עס צוּ־געדעקט אונד אין איין קאַלטען פּלאַטץ, ווי צום ביישפּיעל, איבער אייז.

8. די פאָלגענדע טאַבעללע וועט אייך צייגען וויפּיעל צוּמישטע מילך אונד ווי אָפּט איהר זאָלט דעם קינד געבען עססען:

| דאָס קינד׳ס עלטער. | ווי אָפּט ביי טאָג | ווי אָפּט ביי נאַכט. | וויפּיעל יעדעס מאָל (צומישטע מילך). |
|---|---|---|---|
| 1 וואָך | יעדע 2 שטונדען | 2 מאָל | 2—3 עסען לעפּעל |
| 2—3 וואָכען | " 2 " | " 2 | " " 3—6 |
| " 4—5 | " 2 " | " 1 | " " 5—7 |
| " 6—12 | " 2½ " | " 1 | " " 6—9 |
| 3—5 מאָנאַט | " 3 " | " 1 | " " 8—10 |
| " 5 9 | " 3 " | " 0 | " " 10—14 |
| " 9—12 | " 3½ " | " 0 | " " 15—18 |

עס איזט גוּט אָנצופאַנגען מיט די מילך צומישט ווי רעקאָמענדירט אין § 6, אונד ווען דאָס קינד ווערדט עלטער, געבען מעהר מילך אונד ווענינער וואַססער.

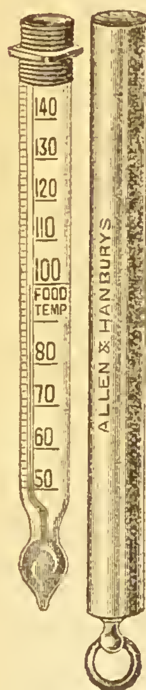
9 איינער פֿון די גרעסטע אירטומען וועלכע איין מוטטער מאַכט, איזט צוּ געבען דאס קינד עססען ווען נאָך עס ווייננט. איהר ברויכט פֿערשטעהן דאָס דער מאָגען ברויכט רוהע גלייך ווי אַללע אַנדערע אָר־גאַנען, אונד דאַריבער איזט עס נעטהיג צו געבען דאס קינד עססען אין געשטעלטע צייטען, ווי אין דער פֿאָריגער טאַבעללע. ווען דאס קינד וויינט צייגט עס ניט אימּמער דאָס עס איזט הונגעריג, עס גיעבט פּיעלע אַנדערע אורזאַכען וואַרום איין קינד וויינט, צום ביישפּיעל כויך וועהטאג

ווי ווען די מילך וואר ניט צומישט מיט וואפנע וואסער, ווי אין די ערפאַהרונג פון § 4.

6. ווען אָבער מען זאָלל צומישען מילך מיט וואַססער אָדער לייס וואַססער, דאַן וועט די צומישטע מילך האָבען צו ווניג פעטקייט אונד צו ווניג צוקער, אונד דעריבער מוז מען נאָך צו די צומישטע מילך צו־לעגען אַ ביסעל צוקער אונד אַ ביסעל סמעטענע. ווען איהר זאלט צומישען זעכס עססען לעפעל בהמה מילך מיט פיער עססען לעפעל וואססער אונד צוויי עססען לעפעל וואפנע וואססער, אונד צולעגען צו דעם צוויי טהעע לעפעלעך סמעטענע אונד צוויי טהעע לעפעלעך צו־קער, דאן וועט די צומישטע מילך ווערען זעהר עהנליך צו פרויען מילך.

7. עס גיעבט נאָך איינע שווערינקייט מיט בהמה מילך. דער מוטטערס מילך, ווען עס קומט אַריין פון די בריסט גלייך אין דעם קינדס מויל, איזט ריין אונד ענטהאַלט אין זיך קיין שמוטץ אָדער שעד־ליכע מיקראָבען. מיט בהמה מילך אָבער איזט עס גאַנץ אַנדערש, ווייל ערשטענס, קאָן מען ניט זיין גאַנץ זיכער, דאָס די בהמה, פון וועלכער די מילך קומט, איזט אַ געזונדע, צווייטענס קאָן די מילך שמוטציג ווערען ביי דעם מעלקען די בהמה, צום ביישפיעל, אין אַ שמוטציגען שטאַל, אָדער מיט שמוטציגע הענד, אָדער אין אַ שמוטציגען קעססעל א.ז.וו. אַלזאָ איידער מען גיעבט די מילך דעם קינד מוז מען זעהן דייניגען די מילך פון דעם שמוטץ אונד הרג׳ענען די שעדליכע מיקראָבען; דאָס רופט זיך סטעריליזירען. דאָס קאָן מען זעהר לייכט טהון ווען מען זאָל די מילך איבערקאָכען. איבערגעקאָכטע מילך איזט אָבער ניט אַזוי געזונד, ווען מען בענוצט עס אויף אַ לאַנגע צייט, אונד דעריבער איזט דער בעסטע וועג צו סטעריליזירען די מילך ווי פאָלגענ־דעס: טהוט אריין א פענדיל מילך אין א גרויסע פאן וואססער, אונד קאכט די וואסער אונגעפעהר פינפצעהן

די באטטעל מוז מען האלטען פאלקאם ריין, אונד עס איזט דאַריבער בעססער צו האבען 2 באָטטעלס, אום איינע זאָל זיך וואַשען ווען די אַנדערע ווירד געברויכט. גלייך ווי מען האָט געניצט די באָטטעל מוז מען אַרויסנעהמען דעם סטאָפּפער, אָבטשעפּען די פּיפּקע אונד גוט אויסוואַשען אונטער איין צאפּען וואססער. נאַכהער מוז מען זי אַריינלייגען אין אַ שיססעל פול מיט ריינע וואַססער אין וועל-כע מען ברויכט צולאָזען אַ ביססעל סאָדא, די אורזאַכע פון די סאָדאַ, איזט וויל מילך ווערט שנעל זויער אין דער לופט אונד די סאָדאַ נעהמט צו די זויערקייט. אין די וואַססער מיט די סאָדא ברויכען זיך די בעזונ-דערע טהיילען פון דער באָטטעל גוט ווייקען ביז מען ברויכט די באָטטעל נאָך איין מאָל. אויב די באטטעל איזט ניט פאלקאם רייז, דאַן



(6) שפּייז טערמאָמעטער

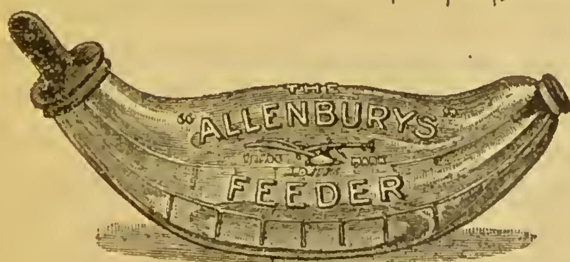
ווערען די ביסלעך פערבליעבענע מילך זויער, אונד דאַריבער קריעגט דאס קינד איין שמוציגען, קראנקען מויל, קרעמפּפען אין בויך אונד מאַ־גען קראנקהייטען. דיעזעס וועלען מיר בעהאַנדלען אין קאַפּיטעל 5 (§ 8).

11 ווען מען האָט שאָהן די ריכטיגע באָטטעל אונד אויך די מילך ריכטיג צומישט, ברויכט איהר נאָך וויסען נאָך איינינע וויכטיגע קליינינקייטען. ער-שטענס מוז די מילך זיין לעבליך, די זעלבע טעמפּעראַטור אונגעפעהר ווי דאָס קינדס קערפּער, נעמליך, 98°—99° פאַהרענהייט, דאָס קאן מען אָבמעסטען מיט איין שפּייז טערמאָמעטער; און מען טאר קיין מאל ניט בענוצען די מילך וואס דאס קינד האט איבערגעלאזען פון פאריגען מאל, זאָנדערן מען מוז אימער פרישע מילך בענוצען. אויך ווען דאָס קינד איזט זעהר יונג ברויכט מען די באָטטעל אַוועקנעהמען אַללע פּאָר מינוט אום צו געבען דאס קינד רוהע אונד איין געלעגענהייט צו ציעהען איין טיעפען אַטהעם.

פיעלע פרויען בעריהמען זיך פיר מיך דאָסס זיא געבען אימער

אָדער קרעמפּפֿען, א. ז. וו., ווי איך האָב שוין אָנגעצייגט בעפֿאָר אונד ווי איך האָפֿפֿע צו רעדען מיט אייך אין אַנדער קאַפּיטעל; אונד דאָס וואס מעהר איהר וועט דאס קינד געבען עססען וועט איהר אַללעס ערגער מאַכען, ווי מיר וועלען שפּעטער זעהן (קאַפּיטעל 5 § 8).

10 דער וויכטיגסטע פּונקט פֿון אללע איזט וועלכע סארט באטטעל איהר זאלט בענוטצען.—די באטטעל טאר ניט זיין מיט איין לאנגער גומענער טרובקע, אונד זי טאָר ניט האָבען איין סטאָפּפּער וועלכער קאָן זיך פֿערשרויפֿען אונד אָבשרויפֿען. די אורזאַכע איזט, ווייל לאַנגע גומענע טרובקעס אונד די געשרויפֿטע סטאָפּ־פּערס זיינען זעהר שווער, אונד מאַנכעס מאָל אונמעגליך, צו האַלטען פּאָלקאָם ריין. אין אַמעריקא אונד אין פֿראַנקרייך, ערלויבט די רעגירונג ניט צו פֿערקויפֿען זאָלכע באָטטעלס, ווייל דיזע באָטטעלס זיינען פֿיל־לייכט מעהר פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר קראַנקע אָדער טויטע קינדער וויא וועלכע איינע אַנדערע אורזאַכע. די פּיפּקע מוז זיין צוגעטשעפּעט צו דער באָטטעל זעלבסט, אונד די לעכעל פֿון דער פּיפּקע מוז זיין פֿון זא איין מאס דאס ווען מען זאלל איבערקעהרן די באַ־טעל מילך וואלט ארויסגעהן אין טראפּפּען יעדע סעקונדע. אויב די לעכעל איזט גרעססער קומט אַריין צופֿיעל מילך פֿיר איין מאָל אין דאס קינדס מויל אונד דאס קינד ברעכט עס אויס, אָדער קאָן זיך נאָך דערווערגען, אָדער קריעגען איין מאָגען קאַטאַר; אונד אויב עס איזט קלענער, ברויכט דאַס קינד סמאָקען צו פֿיעל מאָל ביז עס קריעגט די ריכטיגע צאָהל מילך, אונד דערווייל סמאָקעט עס אַריין לופֿט, אונד ליידעט נאַכהער פֿון קרעמפּפֿען אין בויך צוליעב די ווינד; אויך ווערט דאס קינד מידע זויגענדיג בעפֿאָר עס האָט נאָך גע־האַט גענוג מילך, אונד דעריבער איזט עס אימ־מער הונגעריג און דאַרט איין. די בעסטע איזט אַללענבורים באטעל




(5) אַללענבורים באָטעל.

פּעטקייט. דעריבער ברויכט מען געבען די נעסל'ס מילך (Nestlé's Milk) נאָר איף איין קורצער צייט ביז דאָס קינד איזט אונגעפֿעהר 6 מאָנאַט אַלט. ריעזע מילך ברויכט מען צו מישען מיט 6 טהייל וואַססער, אונד צו יעדער 12 עסס-לעפֿעל צומישטע מילך ברויכט מען צולייגען איין טעה-לעפֿעלע סמעטענע.

14 עס גיעבט נאָך איין קליינער פראָצענט פֿון קינדער וועמעס מאָגען קאַן ניט פֿערדעהען זאָגאר צומישטע נעססל'ס מילך. אַזעלכע קינדער מוז מען געבען האַלב פֿערדעהטע מילך, אָדער ווי מען רופט עס פעפטאניזירטע מילך. דאָס קריעגט מען צו קויפֿען אין אַפּטייק, אָדער מען קאָן זעלבסט מאַכען מיט זאָלבע פולווערס וועלכע רופֿען זיך פעפטאָגענישע פוידערס (Fairchild's Peptonising Powders).

15 עס גיעבט נאָך איין זעהר קליינער צאָהל קינדער וועלכע קאָנען זאָגאַר האַלב פֿערדעהטע אדער פעפטאָניזירטע מילך איך ניט פֿערטראָגען, ווייל זיי קאָנען די כהמה קעז אין גאַנצען ניט פֿערדעהען. זאָלבע קינדער מוז מען דעריבער געבען מילך פֿון וועלכע די קעז איזט אין גאַנצען אַוועקגענוממען — נעמליך סיראוואטקע אָדער קעז־מילך (Whey). זאָלבע מילך — זאָגאַר די קעז מיט די סמעטענע זיינען אַוועקגענומען געוואָרען — איזט פֿון דעסטוועגען נאָך אַללעם נאַהרבאַר, ווייל עס ענטהאַלט אין זיך איין אַנדער סאָרט נאַהרהאַפֿטיגען מאַטעריאַל לאַקטאלבומען אָדער מילך־אלבומען (זעה קאפיטעל 3 ענדע § 3) וועלכער מאַכט פֿלייש אונד ביינער. — [אין דערפֿער אין די פאַקטען צעהרט מען קעלבער מיט סיראָוואָטקע אונד די קעלבער וואַכסען איוף זעהר שעהן]. סיראוואטקע אליין אבער האט אין זיך קיינע פעטקייט, אונד דעריבער ברויכט מען נאך צולייגען איין ביסעלע סמעטענע. די קעז-מילך וועלכע מען בענוצט פֿיר קינדער טאָר מען ניט מאַכען אין דעם געוועהנליכען וועג — נעמליך, לאָזען מילך שטעהן ביז עס ווערט זויער, אונד נאַכהער אויסדריקען די סיראָוואָטקע פֿון די קעז; זאָלבע סיראָוואָטקע קאָן מען ניט צומישען מיט סמעטענע, ווייל צוליעב די זויערקייט וועט די קעז פֿון די סמעטענע

זייערע קינדער די מילך פֿון איין שטענדיגער בהמה. דאַס איזט איין אירטהום, ווייל ביי דער זעלבער בהמה בייט זיך צייטענווייס די קאָמפּאָזיציאָן פֿון איהרע מילך. עס איזט דעריבער פֿיעל בעססער צו בענוצען די צומישטע מילך פֿון פֿיעלע בהמות, זאָלכע מילך איזט געוועהנליך אימּמער די זעלבע.

12 אום צו וויססען צו דאָס קינד פֿערדעהט גוט דאָס עססען, מוז מען דאם קינד אָבוועגען יעדע וואָך און אַכטונג געבען אויף דעם שטוהלגאַנג, קרעמפּפֿען א. ז. וו. ווען צום ביישפּיעל דאס קינד קומט ניט צו קיין געוויכט, אָדער עס ליידעט פֿון בויך וועהטאָג, ברעכען א. ז. וו. וואָס ברויכט איהר דאַן טהון? געוועהנליך איזט עס אימּמער ראַטהזאַם אין זאָלכען פֿעללען צו פֿרעגען איין דאָקטאָר. דער דאָקטאָר וועט אָבער זעהר אָפֿט אייך זאָגען דאס די אורזאַכע איזט ווייל די מיסטורע וועלכע איהר גיעבט דאס קינד איזט צו שטאַרק, דאס הייסט, עס ענטהאַלט צופֿיעל מילך — איבערהויפּט ווען דאָס קינד איזט זעהר יונג. — אַלזאָ זעהט איהר דאַס עס איזט מעגליך דאס איין קינד זאלל איינדארען ווייל עס קריעגט צופיעל עססען. דאָס קלינגט פּאַראַדאָקסיש צו זיין אָבער עס איזט גאַנץ וואַהר. עס גיעבט פֿיעלע פֿעללען, אין וועלכע דאס קינד דאַרט אַיין פֿון וואָך צו וואָך, ווען מען גיעבט עס גלייך אויף גלייך מילך מיט וואַססער, אונד ווי נאָר מען פֿאַנגט אַן געבען איין טהייל מילך מיט צוויי טהייל וואַססער, פֿאַנגט אָן דאָס קינד פֿון טאָג צו טאָג בעסער ווערען.

13 עס גיעבט אָבער קינדער וועלכע קאנען ניט פֿערדעהען זאָגאַר איין טהייל מילך מיט 2 טהייל וואַסער. וואָס ברויכט מען דאַן צו טהון? נאָך מעהר צומישען די מילך טויג ניט, אונד דעריבער מוז מען אויף איין פּאָר מאָנאַט געבען נעססל׳ס מילך. די מעלה פֿון דעם סאָרט מילך איזט דאָס די קעז אין איהר ווען עס ווערט פֿערגליווערט איזט ניט אַזוי דיק, אונד קאָן דעריבער לייכטער פֿערדעהעט ווערען. דיעזע מילך האָט אָבער אויך צוויי גרויסע חסרונות. ערשטענס האָט עס צופֿיעל צוקער, אונד צווייטענס ווען מען גיעבט די מילך דאס קינד צו לאַנג קאָן עס קריגען די ענגלישע קראַנקהייט ריקעטס ווייל עס האָט צו וועניג

18 רעגעלען וועגען געבען איין קינד די באטטעל,

i. גיעבט די באָטטעל רעגעלמעסיג.

ii. דאַס קינד ברויכט ניט האַלטען די באָטטעל לענגער ווי איין פֿיערטעל שטונדע אַמאָל.

iii. די מילך מוז זיין וואַרם, אונד פֿריש געמאכט פֿיר יעדעס מאל.

iv. די באטטעל מוז זיין פאלקאם ריין אונד די לעכעל פֿון דער ניפּפּעל מוז זיין די ריכטיגע מאָס.

v. לאָזט ניט דאָס קינד אַנשלאָפֿען ווערען מיט דער באָטטעל.

vi. די מילך מוז זיין צומישט אין געוויסע פּראָפּאָרציעס פֿיר פֿערשיעדענע קינדער.

vii. אבוועגען דאס קינד יעדע וואך.

viii. אנפאנגען מיט מילך מיט וואססער, — אויב דאס קינד פערדעהעט עס ניט, געבען נעססל׳ם מילך. — אויב דאס קינד פערדעהעט עס ניט, געבען פעפּטאניזירטע מילך, — אונד אויב דאס קינד פערדעהעט דאס ניט, געבען הור־מאניזירטע מילך (סיראוואטקע מיט סמעטענע).

19 איך וויל יעצט מאַכען איינע וויכטיגע בעמערקונג, נעמליך, דאָס איהר זאלט האבען עטוואס געדולד ווען איהר ציעהט אויף איין קינד מיט איין באטטעל. אונד דאס איהר זאָלט צו שנעלל ניט בייטען פֿון איין זאַך אויף דער אַנדערע. איידער מען קאן זאגען דאס איין געוויסער עססען פאסט ניט דאס קינד איזט עס נויטיג צו בענוצען עס, אם וועניגסטען צוויי אדער דריי וואכען.

20 איך וועל יעצט ענדיגען דיעזען קאפּיטעל מיט איינינע ווערטער וועגען דיא גומענע פּיפּקעס אדער קאמפארטערס (Comforters) וועלכע מען גיעבט מאַנכעס מאָל קינדער האַלטען אין מויל ווען זיי וויינען ניט. דיעזע זיינען ניט זעהר נעטהיג אונד עס איזט מעגליך אויסקומען אָהן זיי. ווען אבער מען איזט זעהר פֿאָרזיכטיג דאס זיי זאָללען זעהר ריין אונד ציכטיג געהאַלטען ווערען,

פֿערגליווערט ווערען. די זיססע קעז־מילך פיר קינדער ברויכט מען מאכען אין דעם פאלגענדען וועג:—

i. צומישט א האלב קווארט מילך מיט איין טעה־לעפעלע רעננעט (Essence of Rennet)—וועלכע איהר קאָנט קריעגען אין אַפּטייק—אונד ווארעמט עס אן איבער איין קליין פייער ביז עס איזט לעבליך [טעמפעראַטור, 98° פֿאַהרענהייט, וועלכע איהר קאָנט אָבמעסטען מיט אַ שפּייז טערמאָמעטער (זעה § 11)] די רעננעט פערגליווערט די קעז אהנע צו מאכען די מילך זויער. [רעננעט איזט די מאַגען זאַפּט פֿון אַ קאַלב.]

ii. לאזט די מילך אבקיהלען אונד צוברעכט די פערגליווערטע קעז מיט א גאפעל.

iii. זייעט דורך די מילך דורך א דינער טיכעל. די קעז בלייבט אויף דער טיכעל, אונד די דורך געזייעטע מילך איזט זיססע סיראוואטקע אדער קעז־מילך.

iv. דיעזע קעז־מילך מוז איבערגעקאכט ווערען איידער מען צומישט עס מיט סמעטענע אדער מילך, ווייל זאָנסט וועט די רעננעט פֿערגליווערען די קעז פֿון די סמעטענע אָדער מילך.

16 אָם מייסטען בענוצט מען 1 טהייל סמעטענע מיט 6 טהייל קעז מילך, אָבער מען קאָן די סיראָוואָטקע צומישען מיט פֿערשיעדענע טהיילען פֿון סמעטענע אָדער מילך אָדערביידע צוזאַממען, ווי דער דאָקטאָר וועט הייסען, אום צו פאַססען פֿיר קינדער פֿון פֿערשיעדענע פֿערדעהונגס-קרעפֿטע. זאָלכע צומישטע מילך רופֿט זיך הומאַניזירטע מילך (Humanised milk) ווייל עס איזט זעהר עהנליך צו מענשען מילך.

17 עס גיעבט נאך איין זעהר קליינער פּראָצענט פֿון קינדער וועלכע קאָנען נאָך זאַגאַר סיראָוואָטקע אָדער הומאַניזירטע מילך ניט פֿערדעהען. מיט זאָלכע קאָנט איהר מעהר ניט טהון, אונר עס איזט דעריבער נויטיג צו פֿרעגען איין דאָקטאָר וואָס ער קאָן טהון.

ווען מען האָט זיי אָנגעפֿאַנגען אויפֿהאָדעווען אויף איינע פֿון זאָלכע שפּייזען. דאָס זאָלכע פֿאָטאָגראַפֿיעס זיינען ניט קיין פֿאַלשע בין איך נאַנץ בערייט נאָכצוגעבען, אָבער צו די פֿאָטאָגראַפֿיעס זיינען אַ ציינגניס דאָס מען זאָל זאָלכע שפּייזען בענוצען — דאָס איזט עטוואָס גאַנץ אַנ-דערש. טראָץ די אַללע רעקלאַמען, מוז איך אייך פֿערזיכערן דאָס עס ניעבט קיין קינסטליכעס שפּייז וועלכעס איזט זאָ גוט אין אַללע הינזיכטען ווי דער מוטטערס מילך אָדער זאָגאַר ווי די מילך פֿון איין בהמה. די פֿעטע קינדער וועלכע איהר זעהט אויף די פֿאָטאָגראַפֿיעס מיט וועלכע די פֿערשיעדענע פֿירמען רעקלאַמירען זייערע וואַרע, זיינען אַם מייסטען פֿעט אָדער אָנגעבלאָזען, ווייל זיי ליידען פֿון ריקעטס, וועלכע זיי האָבען געקראָגען פֿון זאָלכע שפּייזען.

## 2 ווארום טויגען די קינסטליכע שפּייזען ניט?

זאָגאַר ווי מיר וועלען זעהן אין איין שפּעטערדיגען פּאַראַגראַף, גיעבט עס איינינע פֿעללען וואָ דיעזע פּייטענט פֿודס זיינען יאַ נוצבאַר, אויף איין קורצער צייט, אָדער צוזאַמען מיט מילך, פֿונדעסטוועגען, ווען מען זאָל דיעזע שפּייזען בענוצען אַליין אויף איין לאַנגער צייט, זיינען זיי זעהר שעדליך. איבערהויפּט ווען די מוטטער קויפֿט זאָ איין שפּייז אָהנע צו פֿרעגען דעם דאָקטאָר צו דער שפּייז וועט פּאַססען דעם קינד אָדער ניט. ערשטענס, ענטהאַלטען זעהר פֿיעלע זאָלכע שפּייזען פֿיעל קראָכמאַל (סטאַרטש) אונד דעריבער איזט עס אונמעגליך פֿיר איין קינד וועניגער ווי זעכס מאָנאַט אַלט זיי צו פֿערדעהען, ווייל זאָלכע קינדער קאָנען קיין קראָכמאַל ניט פֿערדעהען. צווייטענס, האָבען דיעזע אַללע קינסטליכע שפּייזען זעהר וועניג פֿעטקייט, און דעריבער קריענען די קינדער, וועלכע ווערען אויפֿגעהאָדעוועט מיט זאָלכע שפּייזען, די ענגלישע קראַנקהייט ריקעטס, אין וועלפע די קינדער זיינען אָנגע-בלאָזען אַבער ניט ריכטיג פֿעט. דריטענס, האַבען זיי אַללע צופֿיעל צוקער אונד דאָס מאַכט מאַנכעס מאָל קאַליע דאָס קינדס מאַגען. פֿיערטענס, זאָלכע שפּייזען ווען מען בענוצט אויף איין לאַנגער צייט, אָהנע צו געבען דאָס קינד עטוואָס אַנדערס, קאָנען געבען דאָס קינד די קראַנקהייט שאַרבאָט (Scurvy) (קאַפּיטעל 6). איהר וועט דעריבער

און זאָ גלייך ווי זיי פֿאַלען אַראָב אויף רער ערד, זיי גוט אַרום וואַשען איידער מען גיעבט זיי נאָך אַ מאָל ראס קינר, דאַן איזט קיין גרויסער אונגליק ניט ווען זיי האַלטען דאס אין מויל אונר סמאָקען. ווען אָבער זיי זיינען ניט פֿאָלקאָם ריין דאַן זיינען זיי זעהר שערליך עבענזאָ ווי אומריינע פּיפּקעס פֿון באָטטעלס, נעמליך, עס קאָן פֿון זיי קומען פֿערשיערענע מאָגען קראַנקהייטען אָרער שמוציגע מיילער.



## פֿיערטעס קאַפּיטעל.

---

## קינסטליכע פאבריצירטע שפייזען אדער פייטענט פודס.

---

1 רי מוטטער וועלכע וועט זיך לאָזען איינריידען פֿון פֿרויען, וועט זיכער, פֿריהער אָדער שפּעטער, אַם מייסטען פֿיעל פֿריהער אַלס שפּעטער, אָנפֿאַנגען צו געבען איהר קינד איינע פֿון רי פֿיעל רעקלאַמירטע פּייטענט פֿודס אָרער קינסטליכע שפּייזען. די אורזאַכען זיינען ניט שווער צו געפֿינען. ערשטענס, קאָסט יעדעס קינסטליכע שפּייז שרעקליך טייער, אונר דעריבער דענקט די מוטטער, ווי אויך רי פֿרויען וועלכע ריידען דער מוטער איין, דאס עס מוז זיין גוט. עס געהט איין גלייך וואָרט, דאָס וואָס עס קאָסט געלד איזט ווערט געלד, און ווי באַלד איין קינסטליכעס שפּייז קאָסט פֿיעל טייערער ווי מילך דענקען די פֿרויען ראָס מסתמא איזט עס פֿיעל בעססער ווי מילך. ראָס איזט אָבער איין גאַנץ פֿאַלשער רעכנונג ווי מיר וועללען באַלד זעהן. רי צווייטע אורזאַכע וואָרום פֿרויען חאַפּען זיך אָן אויף קינסטליכע שפּייזען, איזט ווייל זיי זעהן רעקלאַמען מיט פֿאָטאָגראַפֿיעס פֿון קינדער וועלכע האָבען גערעדט איידער מען האָט זיי געגעבען איין פּייטענט פֿוד אונד וועלכע זיינען פֿעט געוואָרען

צווייטער קלאס — זאָלכע שפּייזען וועלכע ענטהאַלטען אין זיך האַלב פערדעהעטע קראכמאל, צום ביישפּיעל, מעללינ'ס פוד (Mellin's food), אָדער בענגער'ס פוד (Benger's food).

דריטער קלאס — שפּייזען וועלכע ענטהאַלטען אין זיך ריינע אונפערדעהעטע קראכמאל, צום ביישפּיעל, רידזשעס (Ridge's).

שפּייזען פון 3-טען קלאַס טאָר מען ניט בענוצען פיר קינדער אונטער 6 מאָנאַט אַלט, ווייל זיי קאָנען נאָך קיין קראָכמאַל ניט פערדעהען אונד זיינען מאַנבעס מאָל נוצבאַר אום צו איינגעוואָהנען אַ קינד פון איבער 6 מאָנאַט צו קראָכמאלנע שפּייזען, ווי צום ביישפּיעל ברויט, א. ז. וו.

שפּייזען פון צווייטען קלאַס זיינען אַ מאָהל נוצבאַר פיר קינדער וועלכע פאַנגען אָן שניידען ציינער, אונד וועלכע קאָנען פיעל מילך ניט טרינקען. אויך קאָן מען זיי בענוצען אויף דעם זעלבען צוועק ווי די 3-טע קלאַס שפּייזען.

שפּייזען פון ערשטען קלאַס, ווי צום ביישפּיעל אַללענבורים (Allenbury's) זיינען אַמאָל נוצבאַר פיר יונגע קינדער וועלכע קאָנען בשום אופן קיין בהמה מילך ניט פערדעהען.

## רעגעלן וועגען פּייטענט פודס.

i. ווי ווייט מעגליך אויסקומען אָהנע זאָלכע שפּייזען, ווייל פון זיי קאָן דאָס קינד קריעגען ריקעטס אָדער סקערווי.

ii. ווען מען געפינט נעטהיג — דורך איין דאָקטאָרס אָרדערס זיי צו בענוצען, זאָל מען זיי בענוצען אויף דער קירצעסטער מעגליכער צייט.

iii. אויסצוגעפינען פון דאָקטאָר, אָדער אַפּטייקער, צו וועלכע קלאַס איין געוויסער רעקאָמענדירטער שפּייז בעלאַנגט, — נעמליך, צו עס ענטהאַלט קיינע קראָכמאַל, אָדער האַלב פערדעהעטע קראָכמאל, אָדער אונפערדעהעטע קראָכמאל.

iv. ניט צו בענוצען קיינע קראָכמאַלנע שפּייזען פיר קינדער אונטער זעכס מאָנאַט אַלט.

v. איממער צולייגען אַ ביססעלע סמעטענע צו זאָלכע שפּייזען, ווייל דיעזע אַלע פּייטענט פודס ענטהאַלטען אין זיך וועניגער פעטקייט ווי מילך.

פֿערשטעהן דאָס דעם גלייכוואָרט „וואָס עס קאָסט געלד איזט ווערטה געלד" קאָן מען ניט אַנווענדען צו זאָלכע שפּייזען. די איינע מעלה אָבער וועלכע דיעזע שפּייזען האָבען איזט דאָס זיי זיינען לייכטער פֿיר די קינדער צו פֿערדעהען אַלס בהמה מילך.

## 3 ווען ברויכט מען זאלכע שפּייזען בענוטצען?

i. עס גיעבט אַמאָל קינדער וועלכע קאָנען בשום אופן ניט פֿער- דעהען בהמה מילך, אָבער געוויסע פּייטענט פֿודס פֿערדעהען זיי יאַ. — איך קאָן אייך אָבער ניט אָנזאָגען צו פֿיעל דאָס איידער מען איזט זיכער דאַסס דאָס קינד קאָן קיין בהמה מילך, אין פֿערשיעדענע פֿאָרמען, ניט פֿערטראָגען מוז מען האָבען געפּרובירט יעדער פֿאָרמע פֿון זאָ איין מילך (ווי איך האָב בעשריעבען אין פֿאָריגען קאַפּיטעל) אַם וועניגסטען צוויי אָדער דריי וואָכען.

ii. אויף איינער זעהר קורצער צייט ווען איין קינד איזט זעהר שוואַך, קאָן מען בענוצען זאָלכע שפּייזען ביז דאס קינד ווערט אַ ביסעלע שטאַרקער אונד קאָן אָנפֿאַנגען פֿערדעהען בהמה מילך.

iii. אום אָנפֿאַנגען איינגעוואָהנען איין קינד צו קראָכמאַלנע עססען, ווען דאָס קינד איזט מעהר ווי 6 מאָנאַט אַלט.

iv. ווען מען איזט אונטערוועגענס, ווען מען קאָן קיין מילך ניט פֿיהרען.

## 4 וועלכע קינסטליכע שפּייזען צו בענוצען? ווען

צום ביישפּיעל צוליעב איינער פֿון די 4 אורזאַכען האָט מען זיך בעשלאָ- סען בעניצען זאָלכע שפּייזען ברויכט איהר וויססען וועלכע איהר זאָלט בענוצען פֿיר אייער קינד. עס גיעבט הונדערטער זאָלכע שפּייזען, אָבער אום איהר זאָלט פֿערשטעהן זייער נוצבאַרקייט, איזט עס נעטהיג צו טהיילען זיי אין דריי קלאַססען:

ערשטער קלאַס — זאָלכע שפּייזען וועלכע ענטהאַלטען אין זיך קיינע קראַכמאַל, צום ביישפּיעל אללענבורים (Allenbury's) פֿוד, אָדער האָרליק'ס (Horlick's Malted Milk), אָדער נעססל'ס מילק, א. ז. וו.

מיר וועלען ערשטענס רעדען אייניגע ווערטער וועגען קינדער־וועלכע זויגען די ברוסט. — ווען זאָלכע קינדער ליידען פֿון מאָגען קראַנקהייטען, זאָגאַר מען גיעבט זיי רעגולאַר עססען אונד ניט צוא פֿיעל אָדער צו ווענינ, דאַן איזט עס אַ סמן דאָס דער מוטערס מילך איזט ניט זאָ גוט ווי עס ברויכט צו זיין. אום צוא פערבעססערן דער מוטטערס מילך איזט עס נעטהיג פיר די מוטטער גוט צו עססען, גוט צו טרינקען אונד פיעל פרישע לופט האבען. ביער אדער אנדערע סארטען אלקאהאל זיינען גאנץ איבע־ריג פיר זויגענדע פרויען וועלכע זיינען ניט געוואהנט צוא זאלכע געטרענקע. אויב טראָטץ דיעזע מיטלען ווערט דאָס קינד אַללעס ניט בעססער, איזט עס ראַטזאַם צו געבען דאָס קינד אייניגע מאָל אין טאָג בהמה מילך.

## 2 ווי אזוי צו וויססען דאסס איין קינד ליידעט פון מאגען קראנקהייטען.

די סמנים פֿון זאָלכע קראַנקהייטען זיינען די פֿאָלגענדע: דאָס קינד ליידעט פֿון קרעמפּפען אין בויך, אָדער עס ברעכט, אָדער עס האָט איין שטייפען אדער איין לויזען מאגען, אונד דער שטול־גאנג איזט ניט ריכטיג, אונד עס פאנגט אן צוא דארען.

3 אום צו פֿערשטעהן דיעזע סימפּטאָמען איזט עס נעטהיג צו וויססען ריכטיג וואס הייסט ריכטיגער שטול־גאנג? — דיא ערשטע 6 וואָכען ברויכט איין קינד זיין אָפּען 3 אָדער 4 מאָל אין 24 שטונדען. פֿון 6 וואָכען ביז אַם ענדע פֿון צווייטען יאָהר ברויכט עס האָבען צוויי עפּפֿנונגען איין טאָג. — די ערשטע דריי טעג איזט דער שטול גרין, נאכהער איזט עס געלב, אונד ווען דאָס קינד ווערט עלטער פֿאַנגט עס אָן ווערען ווי ביי איינעם גרויסען מענשען. עס ברויכט ניט זיין אין דעם שטול קיין שליים, אָדער מאַטעריע, אָדער בלוט, אָדער אונפֿערדעהעטע מילך (שטיקלעך קעז).

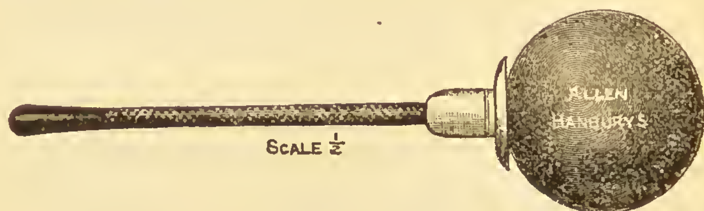
4 **איין שטייפער מאגען.** דאָס קומט מאַנכעס מאָל פֿון דעם וואָס די שפייז וועלכע דאָס קינד קריעגט האָט ניט גענוג

## פינפטעס קאפיטעל.

# קינדערשע קראנקהייטען וועלכע קומען פון ניט ריכטיג עססען געבען.

1 עס גיעבט איין גלייך ווארט דאס צו פערהיטען איזט בעסער ווי צו היילען, אונד דאס איין נראַן פערהיטונג איזט ווערטה אַ פונט היילונג. אונד זאָ ווי יעדער מענש וועט צוגעבען די ריכטיגקייט פון דיעזעם גלייך ווארט, אונד אויך וויל פיעלע קינדערשע קראַנקהייטען קומען פון ניט ריכטיג עסען געבען, דאַריבער האָב איך געפונדען פיר נעטהיג אין די פאָריגע קאַפיטלעך מיט אייך גוט אַרום ריידען דען ריכטיגען וויססענשאַפטליכען אונד פראַקטישען נוטען וועג ווי קינדער צו ערנעהרען. איהר ברויכט וויססען דאס דער אונטערשיעד פיר דאס קינד צווישען געבען עס ריכטיג אונד ניט ריכטיג עססען, איזט זא וויא דער אונטערשיעד צווישען „וזאת הברכה" אונד די „תוכחה." (זעהן פאטאגראַפיע אנפאַנג בוך) מען קאָן דאַריבער זאָגען דאַס דאס קינדס געזונד אונד לעבען ליעגען ביי דער מוטטער אין די הענד. אין דיעזעם קאַפיטעל וויל איך מיט אייך בעטראַכטען ריכטיג די פערשיעדענע קראַנקהייטען וועלכע קוממען פון ניט פאָלגען די רעגעלן וועלכע איך האָב פאָרגעלייגט אין די פאָריגע קאַפיטלעך, אונד ווי זיך צו בענעהן; ביז איין דאָקטאָר קוממט.

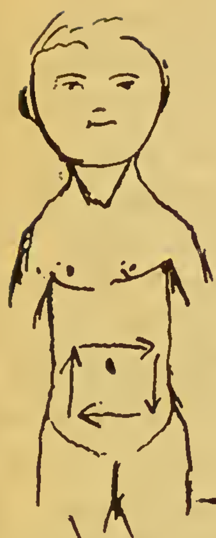
אונד לאָזען עס פֿערבלייבען אויף איינינע שטונדען, אונד נאַכהער אַריין שפּריצען וואַרמע זאַלץ וואַססע־ (איין האַלבע טעה לעפֿעלע זאַלץ אויף 16 עסס לעפֿעל וואַססער). די בוים אויל מאַכט דעם שטול ווייך אונד די וואַססער צורייצט דעם אונטערשטען מאָגען אין טרייבט דען שטול אַרויס. — דער בעסטער שפּריצער פֿיר איין קינד איזט איין גומענע קויל




(8) גומענער שפּריצער פֿיר קינדער.

מיט איין לאַנגען גלאַטען נעזעל. די קויל ברויכט האַלטען אונגעפֿעהר 15 אָדער 16 עסס לעפֿעל וואַססער. — ווען מען שפּריצט אַריין די אויל, ברויכט מען, גלייך נאָך דעם אַריינשפּריצען, צו האַלטען פֿון הינטען מיט אַ וואַרימער פֿלאַנעללע אויף 5 מינוט, אום די אויל זאָל באַלד ניט אַרויס געהן צוריק. — ווי פֿיעל וואַססער איהר זאָלט נאַכהער אַריין שפּריצען ווענדעט זיך ווי אַלט דאָס קינד איזט. פֿיר איין קינד פֿון 6 וואָכען ברויכט מען 4 עסס לעפֿעל, אונד פֿיר איין קינד פֿון צוויי יאָהר פֿון 8 ביז 16 עסס-לעפֿעל.

**אויב איהר ווילט קאָנט איהר מאַכען א צעפּעלע פֿון זייף.** צו מאַכען איין צעפּעלע ברויכט מען אָבשניידען איין שטיקעל זייף צוויי צאָהל לאַנג אונד אַיינע האַלבע צאָהל דיק, אונד אַ־ום שאָבבען עס ביז עס האָט אַ דיגנעם און אַ דיקען עק, זאָ: דעם דינעם עק ברויכט מען בעשמיע־רען מיט אַ ביססעל וואַזעלין עס זאָלל גרינג אַריינגעהן אונד האַלטען עס אינוועהניג ביז דאָס קינד איזט אָפּען. איהר זאָלט קיין מאָל ניט אַריינשפּאַ־ען דעם צעפּעלע אונד לאָזען עס אינוועהניג, ווייל עס קאָן נאָך פֿערבלייבען שטיקלעך זייף, וועלבע וועלען דען שטומץ נים אַרויסלאָזען. מען האָט צו מיר איין מאָל געבראַכט איין קינד וועלכעס האָט ניט געקאָנט זיין אָפֿען איינינע טעג כּראָטץ דעם



(7) ווי צו מאַסאַ-זשירען דעם בויך.

פּעטקייט אין זיך. אונד דאַריבער איזט עס נעטהיג צו געבען דעם קינד א פּאר לעפּעלעך סמעטע-נע א-טאג. אויב דאָס אַליין העלפט ניט, איזט איין גוטער מיטטעל צו רייבען (מאססאזשירען) דאס קינד'ס בויך מיט א ביסעל בוים אויל, אָנפאנגען-פון רעכטען זייט פון בויך פון אונטען אונד רייבען ארויף און אַרום פון רעכטס אויף לינקס [דאָס איזט די וועג ווי די געדערם געהען]. דאָס ברויכט מען צו טהון צוויי מאָל אין טאָג 5 אָדער 10 מינוט יעדעס מאָל. דריטענס (אונד דאָס וויכטיגסטע) מוז מען דאָס קינד איינגעוואהנען רעגולאר געהן אויף דעם שטול, אונד איהר וועט באַלד געפינע דאָס זאָגאַר זעהר קליינע קינדער וועלען מיט דער צייט זיך איינגעוועהנען צו וויסען דאָס זיי ברויכען זיין אָפען ווען מען-שטעלט-זיי, אונד דאָס זיי ברויכען ניט זיין אָפען ווען מען שטעלט זיי ניט. איין מנהג בייא קינדער ווערט זעהר לייכט אַ דין. איהר ברויכט דאָס קינד שטעלל ען זיין אָפען אונד ניט זעצען עס אין אַ שטול און לאָזען עס זיך שפּיעלען מיט צאַצקעס, ווייל די צאַצקעס וועלען צו נעהמען דאָס קינדס געדאַנק פון וואָס מען וויל עס זאָל טהון.

איינער פון די ערגסטע מיטטעלן — זאָגאַר פיללייכט דער גרינגסטער — איזט צו געבען איין לעפּעלע ריצען אויל (Castor Oil). ווען איהר וועט זיך לאָזען איינרעדען געבען דעם קינד ריצען אויל וועט איהר מיט דער צייט מאַכען דאָסס דאַס קינד וועט אימערליידען פון איין הארטען מאָגען. אויב עס איזט גאַנץ נעטהיג עטוואָס צו געבען, זאלט איהר געבען איין לעפּעלע פייגען סיראָפּ (Syrup of Figs) — ווי ווייט מעגליך אָבער זאָלט איהר אויסקומען אָהנע זאָלכע מיטלען. — אויב דאָס קינד'ס אַרויסגאַנג איזט זעהר הארט אונד טרוקען אונד דאָס קינד מאַטערט זיך זיין אָפען, דאַן איזט עס ראַטזאַם צו מאַכען איין קלעסטיר פון 2 אָדער 3 טעע לעפעלעך בוים אויל (אָליוועו אויל),

ג) די מיקך איזט ניט ריין — ווייל עס איזט ניט סטעריליזירט. די בעהאנדלונג איזט געוועהנליך צו סטעריליזירען די מילך.

ii. עס קאן זיין דאס דיא באטעל אדער דיא פּיפּקע (Comforter) איז שולדיג ווייל עס איז ניט גענוג ריין געהאלטען.

iii. עס קאָן מאנכעס מאָל קומען פֿון דעם וואָס מען האַלט ניט דאָס קינדס בויך אונד פֿיס גענוג וואַרם געקליידעט.

די וויכטיגסטע אורזאכען זיינען ניט געסטעריליזירטע מילך אונד ניט קיין ריינע באטעלס, אונד דאריבער טרעפֿט זיך איין לויזער מאָגען פֿיעל אָפֿטער ביי קינדער וועלכע ווערען אויפֿגעהאָדעוועט מיט דער באָטטעל.

ווען איינע פון די צוויי זאכען איזט די אורזאכע, איזט דאס לאקסירען זעהר סעריאזנא, איבערהויפט ווען עס טרעפֿט זיך אין די הייסע מאָנאַטען — צווישען יוני און סעפטעמבער. זאָלכעס לאַקסירען רופֿט זיך זומערדיגעס אדער עפידעמישעס לאקסירען (Summer, or Epidemic diarrhoea) און איזט פעראנטווארטליך פיר א שרעקליכען גרויסען צאהל פון טויטע קליינע קינדער. ווען איין קינד ליידעט פֿון זאָ איין סארט לאַקסירען דאַן איזט עס זעהר זעלטען דאָסס דאס קינד בלייבט לעבען. —[דאָס איזט די אורזאַכע ווארום מען טאָר ניט אַנטוועהנען איין קינד אין די הייסע וועטערען.]

6 איהר ווערט דאַריבער זעהן דאָס די וויכטיגסטע בעהאנדלונג פֿון זאָ איינעם צופֿאַל איזט צו פערהיטען דאסס דאס קינד זאלל עס ניט קריעגען, נעמליך, זעהן דאָס די מילך איזט סטעריליזירט, די באָטטעל איזט פֿאָלקאָם ריין, דאָס קינד עסט רעגולאַר, אונד דאָס קינדס בויך אונד פֿיס זיינען וואַרם געהאַלטען. אויך איזט עס נעטהיג צו זעהן דאָסס דאס קינד האָט גענוג פֿרישע לופֿט, אונד איזט פֿאָלקאָם ריין אונד ציכטיג געהאַלטען. — דער שטולגאנג פון זאלכע קינדער איזט זעהר אנשטעקענד, און דעריבער ברויכט מען אין זאָלכע צופֿאַלען איבערבייטען די נעפּקינס גלייך ווי זיי ווערען נאַסס, אונד מען טאָר די נעפּקינס ניט לאָזען ליעגען אין צוממער.

וואָס מען האָט אָנגעווענדעט פֿיעלע פֿערשיערענע מיטלען. ווען איך האָב דאָס קינר אונטערזוכט, האָב איך געפֿונען פֿערהאַרטעוועטע שטיקלעך זייף פֿון הינטען, ווען איך האָב דיעזע שטיקלעך זייף אַרויסגענומען, האָט ראָס קינר אָנגעפֿאַנגען זיין אָפֿען ווי מען ברויכט.

5 לאַקסירען, אדער איין לויזער מאגען (Diarrhoea).

ראָס קאָן פֿאָרקומען ביי איין קינר צוליעב פֿערשיערענע אורזאַכען, נעמליך:

i. עס קאן קוממען פון די מילך, ווי צום ביישפיעל:

א) ווען דאס קינד קאן ניט פערדעהען די קעז פֿון בהמה מילך, אָדער זאָגאַר — אין זעלטענע פֿעלללען -- די קעז פֿון דער מוטטערס מילך (אונד די אונפֿערדעהעטע קעז צורייצט די קישקעס, אוי מאַכט איין לויזען מאָגען). אין זא איין צופאל געפינט זיך אין דעם שטולגאנג אונפערדעהעטע שטיקלעך קעז, אונד ריא בעהאנדלונג בעשטעהט פֿון געבען דעם קינד א לעפעלע ריצעז אויל אום אויסצורייניגען דעם מאָגען פֿון די אונפֿערדעהעטע קעז, אונד רעגולירען דעם עסען, נעמליך, זעהן ראַסס ראס קינר עסט צו דער צייט אונד ניט צו פֿיעל. אויך ברויכט מען געבען דעם קינד עטוואס וואפנע וואסער מיט די מילך אום צו מאַכען די קעז מעהר פֿערדעהבאַר (זעהן קאַפיטעל 3 § 5).

אויב דאָס אַליין איזט ניט גענוג, ברויכט מען אויפֿהערען געבען דעם קינר עססען אויף 12 אָדער 24 שטונרען, אָדער זאָגאַר לענגער, ביז דער מאָגען וועט זיך איין סטאַלירען. אין דער זעלבער צייט אָבער וואָס מען גיעבט דעם קינד ניט עסען מוז מען עס געבען צו טרינקען,— אָדער בלויז וואַסער (ווייל ראָס קינד פֿערליערט זאָ פֿיעל וואַססער), אָדער וואַססער מיט די ווייסעל פֿון איין איי, — אונר האַלטען דאָס קינר זעהר וואַרם, ווייל מיט דעם לאַקסירען פֿערליערט ראָס קינר פֿיעל וואַרמקייט פֿון קערפער.

ב) מאַנכעס מאָל טרעפֿט זיך דאָס די מילך איזט צו פֿעט, ווען צום ביישפיעל, מען גיעבט צו פֿיעל סמעטענע מיט די מילך. [זאָ ווי צו ווּעניג פֿעטקייט מאַכט אַ האַרטען מאָגען, § 4.]

## די געוועהנליכע אורזאכען פון קרעמפען אין בויך:

i. אונפערדעהעטע קעז.

ii. איין האַרטער מאָגען — אין קינדער וועלכע זויגען די ברוסט.

iii. איין לויזער מאָגען.

vi. ניט רעגולאַר עססען געבען.

v. שמוציגע באָטעלס, אדער שמוציגע פיפקעס (Comforters).

**ווי צו בעהאנדלען קרעמפען?** ווען דאָס קינד האָט איין קרעמפף ברויכט מען

i. צולייגען הייסע קאָמפּרעססען צום בויך, אָדער איינרייבען וואַרמע אויל.

ii. אויך איזט עס זעהר גוט מאַכען איין קלעסטיר פון 5 עסס־לעפעל הייסע וואססער — זאָ הייס ווי דאַס קינד קאָן פערטראָגען.

iii. געבען איין טעה־לעפעלע מיענטע-וואַססער (Peppermint water) אין איין עסס-לעפעל וואַרמעס וואַסער. די מיענטע טרייבט אַרויס די ווינד.

אויב דיעזע אַללע מיטטעלן שטיללען ניט איין, מוז מען רופען איין דאָקטאָר.

די וויכטיגסטע זאַך איזט אָבער ווען דער קראַמפף איזט אַוועק, זאָ צו בעהאַנדלען דאַס קינד דאָסס עס זאל נאָך איין מאָל קיינע קרעמפפען קריעגען. וואָס מען ברויכט צו טהון איזט דיעזעס:—

**ווען דאס קינד זויגט די ברוסט און עס ליידעט פון קרעמפען,** איזט עס איין סמן דאָס איהר גיעבט דאָס קינד די ברוסט צו אָפט און ניט רעגעלמעסיג, און דאַריבער וואָס איהר ברויכט צו טהון איזט ריכטיג צו רעגולירען דאס זויגען ווי איך האָב בעשריעבען אין צווייטען קאַפּיטעל.

זעהר אָפט טרעפט זיך דאָס ווען איין קינד פאַנגט אָן וויינען, ווייל עס האָט איין קראַמפף (ווייל עס האָט זיך פּיללייכט איבע־גע-געסען) גיעבט עס די מוטער גלייך די ברוסט, — אָדער ווייל זי דענקט דאָסס דאס קינד וויינט ווייל עס איזט הונגעריג, אָדער ווייל זי וויל גלאַט פערשטאָפען דעם מויל אום עס זאָל ניט וויינען.

אויב דאס קינד ליידעט פֿון לאקסירען, זאגאר אייך דאכט זיך דאסס עס איזט ניט סעריאזנע זאלט איהר גלייך רופען איין דאקטאר.

7 **ברעכען*** ווען אַ קינד ליידעט פֿון ברעכען אַליין אָהנע פֿער-שטאפונג אדער לאַקסירען איז עס אַס מייסטען ניט געפֿעהרליך. קינדער ברעכען זעהר אָפֿט ווען זיי עסען זיך איבער, אונד די רפואה דאַצו איזט צו געבען וועניגער עססען. — ווען דאָס קינד פֿאַנגט פלוצלונג אָן צו ברעכען איינס נאַך דאָס אַנדערע אונד האַט נאָך וואַרעמקייט אויך, און דער צונג איזט ניט ריין, דאַנן צייגט עס דאַסס דאָס קינד ליידעט פֿון איין פֿערדאָרבענעם מאָגען. געוועהנליך ברויכט מען רופֿען אַיין דאָקטאָר, אָבער די בעהאַנדלונג איזט אַס מייסטען זעהר איינפֿאַך, — מען ברויכט דאָס קינד ניט געבען עססען אויף 24 אָדער 48 שטונדען אום צו געבען דעם מאָגען עטוואָס רוהע. אָדער מען קאָן געבען דאָס קינד פֿעדרעהעטע שפייז, ווי צום ביישפיעל, פעפטאָניזירטע מילך (זייטע 27). ווען מען הונגערט אַבער דאס קינד מוז מען עס האַלטען זעהר וואַרם אונד געבען גענוג געקאָכטע וואַסער צוטרינקען. ווען דאָס אַליין איזט ניט גענוג קאָן דער דאָקטאָר געפֿינען נעטהיג געבען מעדיצין, אָדער אויסצופאָמפען אונד אויסוואַשען דעם מאָגען.- איהר ברויכט אויך געדענקען דאָס איין היטץ קרענק פֿאַנגט זיך אָן זעהר אָפֿט מיט ברעכען, אונד דאַריבער איזט עס דאָפפעלט נעטהיג צו פֿרעגען איין דאָקטאָר. — ווען איין קינד האָט ניט קיין היטץ אונד ברעכט זאָגאַר יעדען טאָג, איזט עס ניט זעהר וויכטיג זאָלאַנג דאָס קינד פֿערליערט ניט אין געוויכט.

8 **קרעמפען אין בויך.*** ווען איין קינד האָט קרעמפען אין בויך, וויינט עס, ציעהט אויף די פֿיסלעך אונד האַלט דען בויך זעהר האַרט. די קרעמפען קוממען אַס מייסטען פֿון ווינד אין בויך, אונד דאַריבער ווען דאָס קינד גרעבסט אָב אָדער לאָזט ווינד פֿון הינטען, ווערען די קרעמפען פֿיעל לייכטער אונד דאָס קינד הערט אויף צו וויינען.

---

* בעמערקונג: ווען איין קינד פֿאַנגט אָן פלוצלונג צו ברעכען אונד דער מאָגען ווערט פֿערשטאָפט, אָדער עס געהט אַרויס מיט בלוט אָדער שליים, אונד ליידעט פֿון קרעמפען אין בויך — דאַן איזט עס העכסט סעריאָזנע, אונד מען ברויכט באַלד פֿרעגען אַ דאָקטאָר.

אויסוואשען דאָס קינדס מויל מיט איין ריינעד ווייכער טיכעלע איינגע-טונקט אין וואַרמע וואַססער, אונד איהר זאָלט האַלטען די באָטטעל פּאָלקאָס ריין, וואָלט דאָס קינד ניעמאַלס דאַפּאָן געליטען. ווען דאַס קינד ליידעט יאַ דאַפּאָן, מוז מען אויסוואַשען דען מויל איניגע מאָל אין טאָג מיט רויזען האָניג (Borax & Glycerine).

## 10) דארענעש, אדער אבפאללען אין געוויכט

(Wasting). דיא אורזאַכען פון זאָ איין סימפּטאָם, זיינען דיא פאָלגענדע :

i. דאָט קינד קריעגט ניט פּיללייכט גענוג עססען, צום ביישפיעל, ווען דער מוטטערס מילך אָדער די בהמה מילך זיינען ניט נענוג נאהר־האַפטיג.

ii. דאָס קינד קאָן פּיללייכט ריכטיג ניט זויגען, אָדער ווייל עס ליידעט פון איין קראַנקען מויל, צושפּאָלטענע ליפפען, אָדער לאָך אין גוממען, אָדער אַ קראַנקען נאָז (ווייל ווען דאַס קינד זויגט ברויכט עס אַטמען דורך דען נאָז און דאַריבער ווען דער נאָז איז פערשטאָפּט קאָן דאָס קינד ניט זויגען), אָדער ניט ריכטיגע ניפּפּעלס, אָדער פּיפּקעס. דיעזע אורזאַכען האָבען מיר שוין בעטראַכט אין איין פאָריגען קאַפּיטעל.

iii. דאַס קינד ליידעט מיט דעם מאָגען, צום ביישפּעל, פּער־שטאָפּונג, לאַקסירען אָדער קרעמפּען.

iv. ווען דאַס קינד ליידעט פון איינער אָרגאַנישער קראַנקהייט, צום ביישפיעל, סקראָפּעל, א.ז.וו.

v. דאָס קינד דארט אַ מאָל איין אָהנע וועלכע אורזאַכע. דיעזע פּאָרמע איזט זעהר שווער צו בעהאַנדלען.

vi. ניט אויסגעטראָגענע קינדער.

vii. קינדער פון שכורים, אָדער פון עלטערן וועלכע ליידען פון פערשיעדענע קראַנקהייטען.

די ב ע ה אַ נ ד ל ו נ ג ווענדעט זיך אויף דער אורזאַכע. אַם מייסטען, איזט די בעסטע בעהאַנדלונג פיר זאָלכע קינדער וועלכע ווערען אויפגעהאָדעוועט מיט איין באָטטעל (אויב זיי ווערען ניט בעססער פון נאָר רעגולירען דאָס עססען אונד ריכטיג צו

אַלזאָ מוז איך אייך אָנזאָגען, דאסס דיעזעס איזט דער גרעסטער פעהלער וואָס איהר קאָנט מאַכען. ווייל ווען דאָס קינד זויגט די וואַרמע מילך ווערען די קרעמפּען אויף דער צייט געשטילט — ווייל וואַרמקייט שטילט קרעמפּען, ווי מיר האָבען שוין געזעהן — אונד דאַריבער פאַנגט איהר אָן געבען דעם קינד די ברוסט צו אָפט, אונד מאַכט דאָס קינד נאָך מעהר קרעמפּפּען. איהר מוזט דעריבער זעהן בשום אופן ניט געבען די ברוסט פאַר דער צייט איין קינד וועלכעס ליידעט פון קרעמפּען. ווייטער ברויכט מען זעהן דאַסס דאָס קינד ליידעט ניט פון פערשטאָפּונג אָדער לאַקסירען. אויך איזט עס מאַנכעס מאָל ראַטזאַם צו געבען דעם קינד אַ פּאָר לעפּעלעך וואַפּנע-וואַססער (Lime water) בעפאָר יעדען מאָהל זויגען, ווייל עס טרעפט זיך אַ מאָל דאָס די ברוסט מילך ענטהאַלט אין זיך מעהר קעז ווי דאָס קינד קאָן פערדעהען. אויב ווען איהר האָט דאָס אַללעס געטהאָן, קריעגט נאָך אַלעס דאס קינד די קרעמפּען, דאן אויב עס פער־ליערט אויך אין געוויכט, ברויכט מען דאָס קינד ענטוועהנען. דאָס וועט איהר אָבער געפינען זעהר זעלטען פיר נעטהיג.

די מייסטען קינדער וועלכע ליידען פון קרעמפּען ווערען אויף געהאָדעוועט מיט דער באָטעל, אונד אום זאָלכע קינדער צו פערהי־טען פון קרעמפּען מוז מען אויך פאָלגען די רעגעלן וועלכע איך האָב בעשריעבען אין דעם דריטען קאַפּיטעל, דאָס הייסט רעגולאַר עססען געבען, האבען די ריכטיגע באטעל מיט איין ריכטיגער פּיפּקע, אונד האלטען זי פּאלקאם ריין. אין שווערע פעללע מוז מען סטאָפּען מילך אויף איין קליינע צייט אונד געבען אָדער געססלם מילך אָדער פעפּטאָניזירטע מילך. מען מוז אויך האַלטען דאס קינדס בויך אונד פים וואַרם. — ווי איך האָב בעשריעבען אין ערשטען קאַפּיטעל, איזט איין בויך־באַנדאַזש ניט נעטהיג פיר איין געזונדעס קינד; איין קינד אָבער וועלכעס ליידעט פון לאַקסירען אדער קרעמפּען ברויכט טראַגען איין באַנדאַזש אום צו האַלטען דען בויך וואַרם.

9 וועגען איין שמוטציגען מויל (Thrush) האָב איך מיט אייך פיעל ניט צו רעדען. ווען איהר זאָלט נאָך יעדען עססען



(9) 7 וואכען אלט--געוויכט קארגע 3 פֿונט.
מען האט דאנן אנגעפאנגען געבען
מילך מיט וויהאל.



(10) 3 מאנאט אלט—געוויכט $5\frac{1}{2}$ פֿונט.



(11) 5 מאנאט אלט—געוויכט 7 פֿונט.



(12) 12 מאנאט אלט—געוויכט 17 פֿונט.

פאטאגראפֿיעס פֿון איין קינד וועלכעס האט געליטען פֿון דארענעש.
ארויסגענוממען פֿון The Medical Times and Hospital Gazette.

מישען די מילך, ווי איך האָב בעשריעבען אין איין פאָריגען קאַפּיטעל, צו דינגען איינע אַהמע. אויב איינע אַהמע איזט אונמעגליך, מוז מען געבען דעם קינד פּעפּטאָניזירטע מילך אָדער סיראָוואָטקע אונד האַלטען דאָס קינד וואַרם.

מאַנכעס מאָל העלפט ניט זאָגאַר פּעפּטאָניזירטע מילך אָדער סיראוואָטקע. אין זאָלכע פעללען האָט מען געפונען דאָס סאנאטאגען (Sanatogen) אָדער וויראל (Virol) העלפט אַמאָל יאָ. וויראָל איז איינע פערבינדונג פון געלבענס פון פרישע אייער מיט די פעטקייט פון ביינער-מאַרך. די פאָטאָגראַפיעס (12—9) זיינען אַרויסגענומען געוואָרען פון אַ מעדיצינישען זשורנאַל (The Medical Times & Hospital Gazette) אין וועלכען עס איזט בעשריעבען איין פאַלל פון איין קינד וועלכעס האָט געליטען פון דאַרענעש אונד קיין זאַך האָט ניט געהאָלפען ביז מען האָט אָנגעפאַנגען צו לעגען וויראָל (Virol) צו די צומישטע מילך וועלכע דאָס קינד האָט געקראָגען.

11 **אונרוהיגער שלאָף אדער וויינען.** דאָס קאָממט פון:

i. הונגער אדער צופיעל עססען.

ii. ניט רעגולאר עססען.

iii. לאקסירען אדער פערשטאפּונג.

iv. וועהטאג אין בויך אָדער אירגענד וואָ אַנדערש, צום ביישפּיעל, אין די אהרען, אָדער ווען איין שפּילקע שטעכט, א.ז.וו.

v. דארשטיגקייט — ווען צום ביישפּיעל מען קאָן קיין אַנדערע אורזאַכע ניט אויספינדען, איזט עס ראַטזאַם צו געבען דעם קינד איין טרונק וואַססער אָדער מילך.

vi. קאַלטע פיס. אויב דאָס איזט די אורזאַכע, ברויכט מען לעגען נעבען די פיס איין באָטעל מיט הייסע וואַסער.

vii. ריקעטס, אָדער די ענגלישע קראַנקהייט.

12 **קאַנוואולסיעס** אָדער קינדערשע זאַכען (Convulsions). וועגען דיעזעס וועלען מיר רעדען נאָך איין מאָל אין דעם 8-טען קאַפּיטעל.

## זעכסטער קאפיטעל.

# קראנקהייטען וועלכע קוממען פון ניט ריכטיג עססען געבען — ריקעטס אונד סקערווי.

(Rickets and Scurvy.)

1 אום צו פֿערשטעהן די סמנים פֿון ריקעטס ברויכט איהר וויסען איניגע געוויסע פֿאַקטען וועגען איין קינד.

i. **געוויכט.** איין קינד ווען עס ווערט געבוירען וועגט עס אונגעפֿעהר 7 פֿונט, אונד עס ברויכט צוקוממען איין אָנץ (אונגעפֿעהר) יעדען טאָג. ווען דאָס קינד איזט 5 מאָנאַט אַלט ברויכט עס צו וועגען 14 פֿונט, ווען 18 מאָנאַט — 21 פֿונט, אונד ווען 6 יאָהר — 42 פֿונט.

ii. **הויך.** איין קינד וואַקסט מעהר ווי איממער דעם ערשטען יאָהר. ווען עס ווערט געבוירען איזט עס אונגעפֿעהר 20 אינטשעס, ווען איין יאָהר אַלט — 27 אינטשעס, ווען 2 יאָהר אַלט — 32—30 אינטשעס, ווען 3 יאהר אַלט — 35- 34 אינטשעס אונד פון 4-טען יאָהר אָן אונד ווייטער וואקסט צו איין קינד אונגעפֿעהר 2—1¾ אינטשעס איין יאָהר.

iii. **די מאס פון קאפּ ארום אונד ארום.** ווען דאַס קינד ווערט געבוירען איזט די מאָס פֿון קאָפּ ארום אונד אַרום 13 אינטשעס,

איך דערמאָן עס היער, ווייל מאַנכעס מאָל — אונד פיללייכט אַם מייסטען — קאָממט עס פֿון פֿערשיעדענע פֿערדעהונג קראַנקהייטען אין קינדער וועלכע ליידען פֿון ריקעטס.

בעהאנדלונג :— ווען דאָס קינד האָט די קאָנוואולסיע ברויכט מען גלייך אָבשפּיעלען די קליידער אום צו געבען דעם קינד די בעסטע געלעגענהייט פֿריי צו אָטמען, אונד אַריינלעגען אין איין וואַרמער באַד (טעמפּעראַטור 100° פֿאַהרענהייט), אויב דאָס העלפֿט ניט מוז מען גלייך רופֿען איין דאָקטאָר.

אום צו פֿערהיטען דאָסס דאָס קינד זאָל נאָך אַ מאָל ניט האָבען איינע קאָנוואולסיע, ברויכט מען זעהן גוט רעגולירען דאָס עססען, ווייל קאָנוואולסיעס קאָממען זעהר אָפֿט צוזאַמען מיט קרעמפּען, און קרעמפּען קאָממען פֿון ניט רעגולאַר עססען אונד פֿון צופֿיעל קראָבמאַלנע זאַכען ווי צום ביישפּיעל צוקער, ברויט, א.ז.וו. [ווען קראָבמאַלנע זאַכען ווערען פֿערדרעהעט ווערען זיי צושפּאָלטען אויף זויערע זאַכען אונד גאַזען (ווינד) וועלכע גיעבען די קרעמפּען.]

ריקעטס (Rickets) אונד שארבאט (Scurvy) ויינען נאָך צווייע קראַנקהייטען וועלכע קוממען פֿון ניט ריכטיג עססען נעבען. ווענען דיעזע קראַנקהייטען אָבער מוז איך צונעהמען איין בעזונדער קאַפּיטעל.



vii. דאַס קינד קאָן אָנפאַנגען האַלטען דעם קאָפּף גלייך אַם ענדע פֿון דריטען מאָנאַט אונד קאָן זיצען אַליין נאָך דעם 7-טען מאָנאַט. נאָך דעם אַכטען אָדער ניינטען מאָנאַט פֿאַנגט דאָס קינד אָן פויזען (אַרומקריכען אויף די הענד אונד פֿיסס). עס פאנגט אן געהן נאָך דעם ערשטען יאָהר אונד עס פאנגט אן רעדען אויך אין דעם זעלבען עלטער.

viii. דאס קינד פאנגט אן האבען שפייאכץ צווישען פינפטען אונד זעכסטען מאנאט. אונד זאָ ווי שפייאכץ האָט צו טהון מיט דעם פֿערדעהען פֿון קראָכמאַל — עס מאַכט פֿון די קראָכמאל צוקער — דאַריבער קאָן איין קינד פֿון אונטער 6 מאָנאַט ניט פֿערדעהען קראָכמאל.

די אויגען בייטען זיך אין קאָליער — זיי זיינען זעהר אָפֿט בלוי ווען דאַס קינד ווערט געבוירען — אַם ענדע פֿון צווייטען מאָנאַט, אונד פֿאַנגען אָן האָבען טרערען אין דריטען אָדער פֿיערטען מאָנאַט. די האָר ווערען טונקעלער אונגעפֿעהר די זעלבע צייט.

2 די וויכטיגסטע פונקטען פיר איך צו געדענקען זיינען די פאלגענדע:

i. די לאָך אין קאָפּף (פֿאָנטאַנעלל) ווערט פֿערשוואונדען ווען דאס קינד איזט צווישען 18 מאָנאַט אונד צוויי יאָהר אַלט.

ii דאַס קינד פֿאַנגט אָן שניידען צייהנער אים 6-טען מאָנאַט.

iii. עס פֿאַנגט אָן אַרומגעהען נאַך דעם 12-טען מאָנאַט.

יעצט זיינען מיר אים שטאַנדע צו רעדען וועגען ריקעטס.

3 ריקעטס (Rickets) אָדער די ענגלישע קראַנקהייט.

ווי קאנט איהר וויססען דאסס דאס קינד ליידעט פון ריקעטס?

די ערשטע סמנים זיינען דאַסס די קינדער ענטוויקעלן זיך זעהר לאַנגזאַם:

i. זיי הויבען אָן שניידען שפעט צייהנער.

ii. דער פאנטאנעלל (די לאָך פֿון קאָפּף) פערמאכט זיך ביי זיי שפעט.

ווען 9 מאָנאט אַלט — 17 אינטשעס, ווען איין יאָהר אַלט — 18 אינטשעס, אונד ווען 5 יאָהר אַלט — נאָר 20 אינטשעס. איהר זעהט דאַריבער דאָס דער קאָפּף וואַקסט זעהר פֿיעל, מעהר ווי אַללע מאָל, דעם ערשטען יאָהר. די אורזאַכע איזט, ווייל אין דעם ערשטען יאָהר ענטוויקעלט זיך אונד וואַקסט אַם מייסטען דער קינדערשער מאַרך.

### iv. ווען וואקסען צוזאממען די ביינער פון קאפף?

ווען איהר זאָלט פֿיהלען דען קאָפּף פֿון איין קינד, וועלכעס איזט אונטער 1 יאָהר אַלט, וועט איהר געפֿינען דאָס פֿון אויבען אַ ביסעל הינטער דען שטערן, געפֿינט זיך איין פלאַטץ וואו די ביינער ויינען ניט צוזאַממען געוואַקסען אונד איזט דאַריבער וייך. דיעזער פלאַטץ רופֿט זיך די לאָך אין קאָפּף אדער פאנטאנעלל (Anterior Fontanelle). אַ דאָקטאָר בענוצט דיעזע לאָך אין קאָפּף אין קינדער פֿיר דען זעלבען צוועק ווי דען פולס אין גרויסע מענשען, און קאָן זיך פֿון דעם זעהר פֿיעל ערקונדיגען וועגען דאָס קינדס געזונד.

די ביינער אַרום פֿאָנטאַנעלל וואַקסען צוזאַממען ווען דאָס קינד איזט אונגעפֿעהר צווישען $1\frac{1}{2}$ אונד 2 יאָהר אַלט. נאָך דעם צווייטען יאָהר ברויכט מען דאַריבער אין נאָרמאַלע קינדער קיין פֿאָנטאַנעלל פֿינדען.

### v. די צייהנער.

די ערשטע צייהנער פֿאַנגען אָן זיך שניידען אין דעם זעכסטען מאָנאַט, אונד ווען דאַס קינד איזט אונגעפֿעהר פֿון 2 ביז 3 יאָהר אַלט האָט עס שוין אַללע **מילך ציינער**. געוועהנליך וויסט איהר וואהרשיינליך דאָס די מילך צייהנער פֿאַללען אַרויס ווען דאַס קינד ווערט עלטער אונד מאַכען פלאַטץ פֿיר אַנדערע — **שטענדיגע ציינער**. דיעזע פאַנגען אָן צו צייגען זיך ווען דאַס קינד איזט זעכס יאָהר אַלט.

vi. דער קאָפּף ביי איינעם קינד איזט — פֿערגלייכט מיט דעם קערפּער זעהר גרויס. צום ביישפּיעל, אין איינעם גרויסען מענשען איזט דער קאָפּף אונגעפֿעהר $\frac{1}{7}$ פֿון דעם גאַנצען געוואוקס פֿון מענשען, אָבער אין איינעם קינד איזט עס אַ $\frac{1}{4}$ פֿון גאנצען קערפּער.



From Dr. Hutchison's "Diseases of Children." (By kind permission.)

(14) גרויסער בויך—אין ריקעטס (זעהן זייטע 50)

ביינער זייגען ביי זיי ווייך אונד בויגען זיך לייכט; אונד פרויען וועלכע האָבען געליטען פון ריקעטס אַלס קינדער, האָבען מאַנכעס מאָל שווע-ריגקייט ווען זיי געהען צו קינד, ווייל צוליעב די ריקעטס זייגען זיי שמאָל אדער קרום געבויט. איהר וועט דאַריבער זעהן דאַסס אויסער דעם וואס קינדער וועלכע האבען ריקעטס ליידען זעהר פון דעם ווען זיי זייגען יונג, מאכט נאך די ריקעטס דאס דיזע קינדער זאללען מאנכעס מאל אויפוואקסען קרום אונד הייכערדיג. די צוויי צייכנונגען 15 אונד 16 צייגען די ביינער (סקעלעט) פון איין געזונדען מענשען אונד פון איין קאַליקע וועלכער האט געליטען פון ריקעטס. איהר וועט בעמערקען דאס דער קאָפף

iii. זיי פאנגען אן שטעהן אונד געהן שפּעט.

iv. דער קאפּף, איבערהויפּט דער שטערן, איזט גרויס אונד איזט מעהר קוואַדראַט אַלס רונדיג (פּאָטאָגראַפּיע 13).



From Dr. Hutchison s "Diseases of Children." (By kind permission.)

(13) איין קאָפּף פֿון אַ פילאָזאָף.

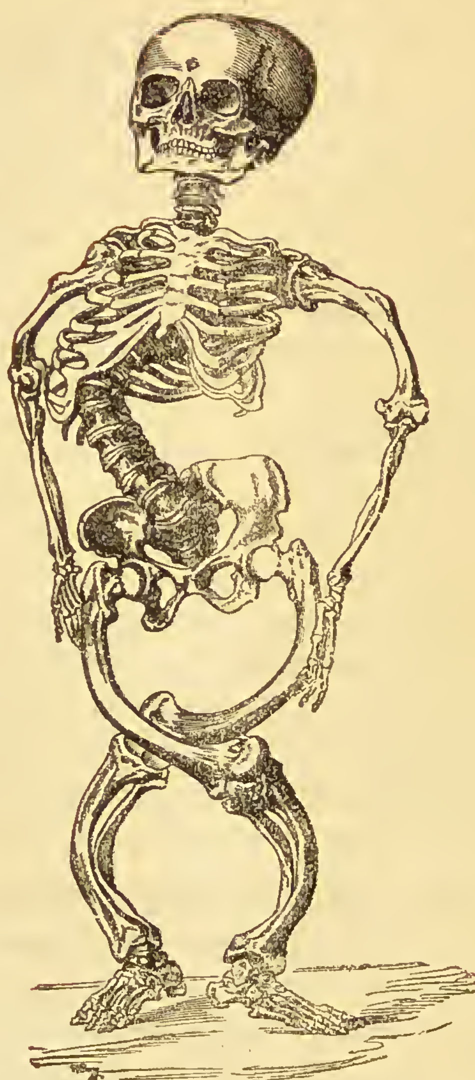
v. דער בויך איזט ביי זיי גרויס (פּאָטאָגראַפּיע 14).

איין אורזאַכע ווארום זיי האָבען גרויסע בייכער איזט, דאַס זאָלכע קינדער ליידען איממער פֿון קאַטאַר פֿון מאָגען אונד קישקעס, אונד דאַריבער זיינען די געדערים אָנגעפּוישט מיט ווינד.

vi ווייטער וועט איהר בעמערקען דאַסס דאס קינד שוויצט פּיעל אַרום קאָפּף, אונד ווען עס שלאָפֿט וואַרפֿט עס אַראָב פֿון זיך די בעטגעוואַנד מיט וועלכע עס איזט צוגעדעקט.

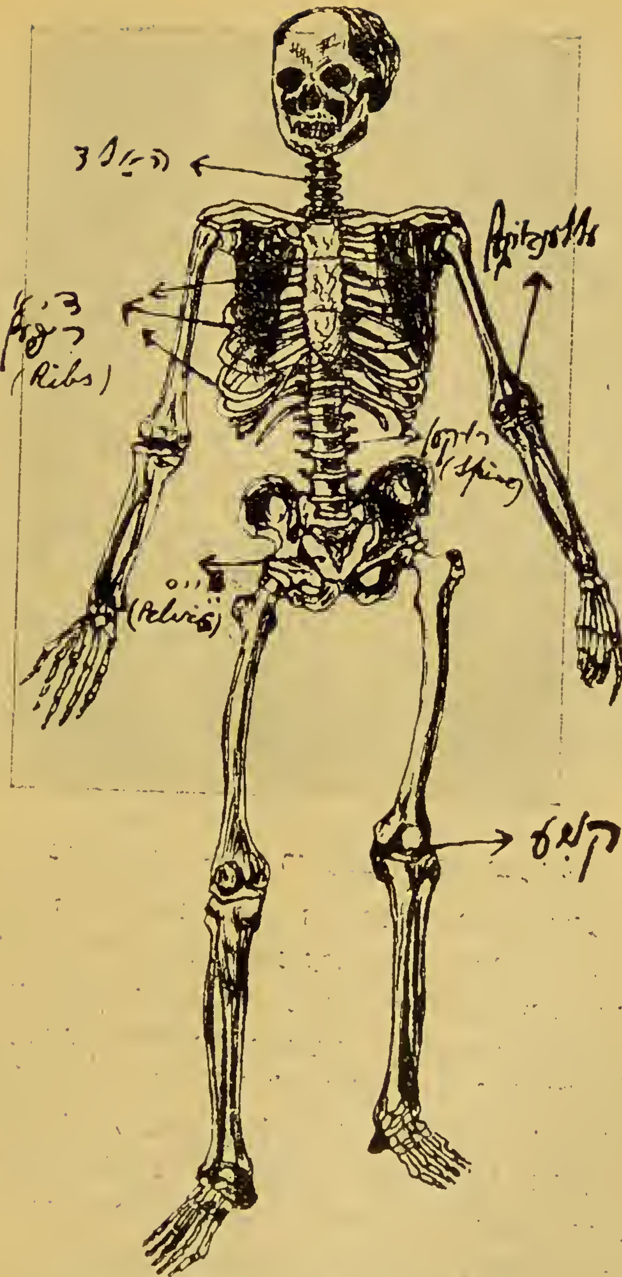
זאלכע קינדער קריעגען זעהר אפֿט קאַטאַר אדער ענטצינדונג פֿון די לונגען, מאגען אדער געדערם, — אונד קאנוואולסיעס.

ווען די קינדער וואַקסען אויף האָבען זיי אפֿט קרומע פֿיס, קרומע הענד, קרומע רוקענס (האָרבעס) אָדער אַללעס צוזאַממען, — ווייל די



From Dr. Galabin's Midwifery. (By kind permission.)

(16) סקעלעט פֿון אַ קאַרליק, וועלכער
האט געליטען פֿון ריקעטס.




(15) סקעלעט ־פֿון אַ געזונדען מענשען.

מעהר פֿעטקייט, צום ביישפּיעל, סמעטענע אָדער פֿיש אויל, געלבענס פֿון גאַנץ פֿרישע אייער אָדער וויראָל (Virol), וועלכע בעשטעהט פֿון איינער פֿערבינדונג פֿון ביינער פֿעטקייט מיט געלבענס פֿון אייער, פֿיעל פֿרישע מילך אונד פֿיעל פֿרישע לופֿט. מאַנכעס מאָל וועט איהר פֿינדען דאָסס ווען זאָגאַר דאַס קינדס ביינער האָבען שוין אָנגעפֿאַנגען קרום צו ווערען, וועלען זיי זיך זעלבסט אויסגלייכען ווען איהר וועט איבערבייטען דאסס עססען אונד געבען פֿרישע לופֿט. אום צו פֿערהיטען אָבער די ביינער פֿון ווערען נאָך קרימער, טאָר מען איין זאָלכעס קינד ניט שטעלען אויף די פֿיסס אונד ניט לאָזען פֿוזען. ווען די ביינער זיינען זעהר קרום, ברויכט מען זיך בעראַטהען מיט איין דאָקטאָר, וועלכער וועט ראַטהען אָדער פֿערבינדען אין ספּלינטס, אָדער איינע אָפּעראַציאָן.

6 **נאָך צוויי וויכטיגע פּונקטען** האָב איך מיט אייך צו רעדען וועגען ריקעטס, נעמליך:

i. דאסס ווען אייער קינד ווערט זעהר לייכט פֿערקיהלט אָדער קריעגט זעהר לייכט איין קאַטאַר פֿון מאָגען אונד קישקעס, אָדער קאָנוואולסיעס, זאָלט איהר חושד זיין דאָס אייער קינד ליידעט פֿון ריקעטס.

ii. איהר זאָלט זיך ניט לאָזען איינרעדען פֿון פֿרויען דאסס ווען אייער קינד קריעגט איין לויזען מאָגען, אָדער קרעמפּען, אָדער איין קאָנוואולסיע „זאָלל קיין בייז ניט זיין, דאס קינד מאַכט ציינער, אונד עס איזט ראַריבער ניט נעטהיג צו רופֿען איין האָקטאָר." מיט זאָ איין ראַטה שיקען זיי פֿיעל קינדער אוועק אויף יענער וועלט — פֿריהער אָדער שפּעטער.

7 **סקערווי אדער שארבאט** (Scurvy). וועגען דיעזער קראַנקהייט האָב איך מיט אייך ניט פֿיעל צו רעדען, ווייל גליקליכערווייזע איזט עס פֿיעל זעלטענער אַלס ריקעטס.

דיעזע קראַנקהייט טרעפֿט זיך מעהר ביי רייכע קינדער ווי ביי אַרמע. די אורזאַכע איזט, ווייל דיעזע קראַנקהייט קומט פֿון דעם אויפֿציעהען קינדער מיט פּייטענט פֿודס אַליין, אונד ווייל די פּייטענט פֿידס זיינען טייער דאַריבער קאָנען עס רייכע לייט מעהר פֿערמאגען צו קויפֿען ווי אַרמע. די קראַנקהייט פֿאַנגט זיך אָם מייסטען אָן ווען דאס קינד

אין דעם סקעלעט מיט ריקעטס איזט גרויס אונד דיביינער וויינען קרום. געוועהנליך ניט אַללע וועלכע האָבען געליטען פֿון ריקעטס האבען אַלע דיעזע פֿעהלערען צוזאַממען, אבער עס איזט מ ע ג ל י ך דאסס ויי זאללען האבען דיעזע אַללע פֿעהלערען.

אַלזא ווען איהר זעהט דאס אייער קינד האט איין שטערן פֿון איין פֿילאָזאָף אונד איין בויך פֿון איין חסידישען רבי, זאלט איהר אייך ניט בעריהמען דאס איהר האט שוין איין פֿאַרטיגען גאון אין דער משפחה, עס איזט פֿיעל מעהר מעגליך דאס אייער קינד ליידעט פֿון ריקעטס.

## 4 פֿון וואסס קאממט ריקעטס (Rickets) ? יעדער

דאקטאָר איזט יעצט גאַנץ זיכער איבערצייגט דאס דיא ריקעטס קוממט פֿון צוויי זאַכען, נעמליך :

i. ניט ריכטיג עסען געבען – צו וועהניג פֿעטקייט אונד צופֿיעל קראָכמאַלנע זאַכען.

ii. ווען מען האלט ניט דאס קינד גענוג אין דער פֿרישער לופֿט.

דאריבער קומט ריקעטס זעהר אפֿט אין קינדער וועלכע ווערען ערנעהרט מיט פּייטענט פֿודס (קינסטליכע שפייזען), ווייל דיעזע שפייזען האָבען וועניג פֿעטקייט און צופֿיל קראכמאַלנע זאַכען. דאַריבער אויך עק־זיסטירט ריקעטס ניט נור ביי די אַרמע לייט, זאנדערן אויך ביי רייכע קינדער, ווייל רייכע קינדער ווערען זעהר אָפֿט אויפֿגעהאָדעוועט מיט די פּייטענט פֿודס (ווייל פּייטענט פֿודס קאָסטען טהייער).

## 5 די פֿערהיטונג פֿון ריקעטס, ווי איהר זעהט, איזט

דאַריבער אין גאנצען ביי אייך אין די הענד, נעמליך :

i. גיעבט דאַס קינד גוט עססען, — ווי איך האָב בעשריעבען אין דעם צווייטען אונד דריטען קאַפּיטעל, אונד

ii. נעהמט עס אַללע טאָג אַרויס אויף די פרישע לופט, איבערהויפּט ווען די זונן שיינט.

ווען דעם קינד ליידעט שוין פֿון ריקעטס, קאָנט איהר עס אויך לייכט אויסהיילען, ווען איהר וועט עס געבען וועניגער קראָכמאַלנע זאַכען אין

עס גיעבט נאָך פערשיעדענע סימפטאָמען אין סקערווי וועלכע מוזען בעהאַנדעלט ווערען פון איין דאָקטאָר.

9 איהר ווערט פיללייכט ניט אימטער קאָנען דערקאָנען צו איין קינד ליידעט פון סקערווי צו ניט, אונד דאַריבער וואָלט איך אייך גע-ראַטהען דאסס ווען איהר זעהט דאָס אייער קינד, פון 7 אָדער 8 מאָנאַט, שרייט זעהר ווען איהר ריהרט זיך אָן איהם אָן, אונד קאָן זיך ניט שטעללען אויף די פיסס, זאָלט איהר חושד זיין סקערווי אונד רופען איין דאָקטאָר.



## זיעבעטעס קאפיטעל.

---

## קינדערשע קראנקהייטען וועלכע האבען ניט צו טהון מיט דעם עססען.

---

### קראנקהייטען פון וועלכע קינדער ליידען דיא ערשטע עטליכע טעג.

---

1 **בלוטונג פון אפעל שנור.** דאָס טרעפט זיך ווען דער דאָקטאָר, אָדער די העבאַמע האָט דעם אָפעל ניט ריכטיג פערבונדען, נעמליך, אָדער זיי האָבען עס פערבונדען צו שטאַרק אונד זאָ איבערגעריססען די אָדערען, אָדער זיי האָבען ניט שטאַרק גענוג פערבונדען. — אום צו **סטאָפען** די בלוטיגונג, ברויכט מען דען אָפעל נאָך איין מאָל פערבינדען מיט עטליכע שטיקלעך פאָדעם איין ½ אינטש

פאַנגט אָן מאכען די ערשטע ציינער, דאַס הייסט, ווען עס איזט אונגע-פעהר 8 אָדער 9 מאָנאַט אַלט. דאָס קינד זעהט אויס מאַנכעס מאָל זעהר בלוט אַרם, אָבער זעהר אָפּט זעהט עס אויס פּאָלקאָס געזונר, נאָר גלייך ווי מען ריהרט זיך צו צו די פּיסלעך פאַנגט עס אָן וויינען, ווייל עס טהוט זעהר וועה. צוליעב דער זעלבער אורזאַכע קאָן זיך דאס קינד אויף די פּיסס ניט שטעללען. אויף די פּיסס געפינען זיך מאַנכעס מאָל געשווילעכצען וועלכע זיינען ווייכלעך אונד טהוען שרעקליך וועה ווען מען ריהרט זיך אָן זיי אָן. די געשווילעכצען בעשטעהען פּון בלוט צווישען ביין אונד די פלייש פון פוסס. די יאסלעס זיינען רויה אונד געשוואלען און זעהן אויס זעהר רויט — זאָ ווי בלוט ליעגט אונטער זיי. עס טרעפט מאַנכעס מאָל דאסס ביי דעם קינד געהט אָפּט בלוט פון נאָז, אָדער דאסס דאַס קינד מאַכט וואַסער מיט בלוט.

8 איהר זעהט דאַריבער דאסס סקערווי איזט איינע קראַנקהייט אין וועלכע דאַס קינד בלוטינט אין פערשיעדענע פלעצער - אין די ביינער, יאַסלעס, נאָז פענכער, א.ז.וו. — דיעזע קראַנקהייט טרעפט זיך ניעמאַלס אין קינדער וועלכע ווערען אויפגעהאָדעוועט מיט דער ברוסט, אָדער פרישע בהמה מילך, זאָנדערן עס קומט נאָר אין קינדער וועלכע מען האָט אויפגעבראַכט מיט פייטענט פודס.

די בעהאנדלונג — זאָ ווי מיט ריקעטס — ליעגט דאַריבער ביי אייך אין די הענד. איהר קאָנט פערהיטען דאס קינד פון סקערווי ווען איהר וועט עס ניט געבען פייטענט פודס אליין אָהנע פרישע מילך; אונד ווען דאָס קינד ליידעט שוין פון די סקערווי, מוזט איהר די ערשטע זאַך באַלד אויפהערען געבען די פייטענט פודס אונד געבען דאַס קינד פרישע, ניט געקאָכטע בהמה מילך. אויך ברויכט מען עס געבען די זאַפט פון פרישע פלייש [ווי צו מאַכען פלייש זאַפט וועל איך בע-שרייבען אין לעצטען קאַפּיטעל], אונד איינינע טעה לעפעל אַ טאָג פון די זאַפט פון איין אָראַנדזש (אַפּעלסין) אָדער פון וויינטרויבען. ווייטער ברויכט איהר נאָך געבען געבאַקטע קאַרטאָפעל מיט מילך. ווען איהר וועט דאס טהון וועט איהר געפינען דאסס דאָס קינד וועט ווערען באַלד בעססער.

ניט בעססער פון זאָ איינער בעהאַנדלונג אין איניגע טעג, ברויכט מען רופען איין דאקטאר.

6 **ענטצינדונג פון די אויגען.** דאס איזט זעהר א סער-יאָזנע געשיכטע ביי קינדער אונד איזט פעראַנטוואָרטליך פיר 80 פראָ-צענט בלינדע מענשען. עס איזט דאַריבער העכסטענס נעטהיג פיר אייך באַלד ווי איהר בעמערקט עס, גלייך איין דאָקטאָר רופען. די סמנים אונד די וויכטיגקייט דאַפאָן האָב איך שוין בעשריעבען אין ערשטען קאַפּיטעל, נאָר ווייל עס איזט זאָ וויכטיג ניט צו פערלאָזען דאס, ברויך איך אייך נאָך איין מאָל אויפמערקזאַם מאַכען דאס פיעלע קינדער ווערען פאָלקאָם בלינד, אָדער קריעגען איין געהיערען אָנצינדונג פון וועלכע זיי שטארבען, ווען מען פערלאָזט דאס. וואַס איהר האָט צו טהון מיט דער בעהאַנדלונג פון דיעזער קראַנקהייט, איזט צו פערהיטען דאס קינדס אויגען פון דער שיין, אונד גוט אַרומוואַשען די מאַטעריע מיט אַ ביססעל באָר וואַססער, אונד טהון וואס דער דאָקטאָר וועט אייך הייסען.

איהר מוזט אויך פאָרזיכטיג זיין ניט אָנריהרען די מאַטעריע אונד גלייך נאכדעם אָנריהרען אייערע אויגען, זאָנסט קאָנט איהר זעלבסט איינע עהנליכע אויגען ענטצינדונג קריעגען. איהר מוזט דאַריבער די שטיקלעך וואַטע מיט וועלכע איהר ווישט די אויגען אַרום, גלייך פער-ברעננען אונד אייערע הענד גוט אַרומוואַשען מיט הייסע וואַסער, אָדער קאַרבאָל וואַססער מיט זייף.

7 **געלזוכט.** קינדער לײדען זעהר אָפט פון געלזוכט די ער-שטע עטליכע טעג. די הויט איזט געלב, דאס וואַססער איזט ברוין און פערפלעקט די נעפּקינס. די גרעסטע צאָהל פון זאָלכע פעללען זיינען ניט סעריאָזנע, אונד די געלזוכט ווערט פערשוואונדען אין עטליכע טעג (אַם מייסטען ביז דען 10-טען טאָג), אונד מען ברויכט דאַריבער דאַצו גאָר ניט טהון. ווען אָבער דאס קינדס אויגען זיינען אויך געלב, אונד דער שטולגאַנג איזט ווייס, אונד דאָס קינד זעהט אויס זעהר קראַנק, דאַן איזט די קראַנקהייט שרעקליך געפעהרליך אונד מען ברויכט באַלד

נעהנטער צום קערפער ווי דער ערשטער קניפעל, אונד מען ברויבט זיין פֿאָרזיכטיג ראסס מען פֿערביגט עס ניט צוא שטאַרק אונד אויך ניט צו לייז.

2 **פערפוילונג פֿון אפּעל.** דאס טרעפֿט זיך זעלטען ווען רער אָפּעל שנור פֿאַלט אַרונטער, ראָס הייסט, אונגעפֿעהר רען 8-טען אָרער 9-טען טאָג נאך דעם געבוירען. רער אָפּעל זעהט אויס אַ ביסעל געשוואָלען אונד איזט נאַסס. ווען דיעזעס איזט געשעהן מוז מען זיך בעראַטהען מיט איין דאָקטאָר; אבער ביז דער דאָקטאָר קוממט ברויכט מען עס אַרומבינרען מיט אַ ביססעל באָר פולווער אָדער צינק זאַלבע. ווען מען בעהאַנרעלט דיעזע געשיכטע נים ריכטיג קאָן ראס קינד קריעגען אַ רוויז אויף דעם בויך.

3 **בלוטיגונג פֿון דעם אפעל, נאכדעם ווען דער אפּעל שנור איזט שוין ארונטערגעפאללען.** אין זאָלכע פעללען מוז מען גלייך שיקען נאך איין דאָקטאָר, אָבער ביז דער דאקטאר קוממט ברויבט מען צורריקען, וואו עס בלוטיגט, מיט דעם פֿינגער.

4 **איין אפּעל ברוך.** עס טרעפֿט זיך אַ מאָל דאסס די געערערם סטאַרטשען אַרוים פון אָפּעל. ראס איזט זעהר אָפּט קיינעמס שולד ניט, אונד עס האָט ניט צו טהון מיט דעם פֿערבינדען רען אָפּעל שנור ווען איהר געפֿינט, דאסס ווען דאַס קינר וויינט ווערט רער אָפּעל ג־עססער, מוזט איהר אַרומבינרען רעם בויך מיט איין באַנראַזש אונר זיך בעראַטהען מיט אַ דאקטאר.

5 **געשוואלענע הארטע בריסט.** דאס טרעפֿט זיך זעהר אָפֿט ביי קינדער רי ערשטע עטליבע טעג, אונר איזט זעהר זעלטען סעריאָזנע, סיירען איהר וועט זיך לאָזען איינרערען פֿון ווייבער דאס איהר ברויבט רי בריסט רייבען אונר דריקען. ווען איהר וועט דיעזעס טהון, וועלען די בריסט זיכער ענטצינרעט ווערען, אונד עס וועט ווערען אין זיי געשווירען. רי ריכטיגע בעהאנדלונג איזט זיי גוט אַרומוויקלען מיט שטיקלעך וואַטע, אונד לאָזען זיי צו רוהע. אויב די בריסט ווערען

סען צום מויל מיט איין דינער הייטעלע. דאַס איזט זעהר זעלטען סעריאָזנע, נור ווען דער צונג איזט זאָ צוגעוואַקסען דאסס דאָס קינד קאָן איהם ניט אַרויסשטעקען איבער די ליפּען, דאַן קאָן דאס קינד ריב-טיג ניט זויגען אונד ווען דאַס קינד וועט ווערען עלטער וועט עס האָבען אַ שווערינקייט צו רעדען גאַנץ שאַרף, אונד דאַריבער איזט עס נעטהיג אריינרופען איין דאָקטאָר ער זאָל די הייטעלע דורכשניידען. ווען אָבער דאס קינד קאָן אַרויסשטעקען דעם צונג איבער די ליפּען, דאַן ברויכט מען גאָר ניט טהון.

12 **ברית מילה.** „די מצוה פון מילה איזט איינע פון די מצות וועלבע די אידען האָבען אָנגענוממען מיט שמחה אונד ערפּיללען מיט שמחה.” אַזוי זאָגט רבי שמעון בן אליעזר אין דער גמרא שבת. איך שטיממע דאַמיט פּאָלקאָם איין. אין מיינער מיינונג, איזט די מצוה פון מילה איינע פון די קליגסטע אונד בעסטע — אויב ניט ווירקליך די בעסטע — פון די תרי"ג מצות פון איין היגיענישען אונד מאָראַלישען שטאַנדפּונקט. וואָרום דאס איזט זאָ ברויך איך היער ניט צו בעשרייבען, נור איך וועט פיללייכט אינטערעסירען צו וויססען דאסס פיעלע קריסטליבע קינדער גאַנץ קליינע אָדער גאַנץ גרויסע — פאַללען מאַנכעס מאָל אַריין צו איין חירורג אין די הענד, בעשניטען צו ווערען, אום צו אויסהיילען פערשיעדענע קראַנקהייטען.* געוועהנליך פערהיט די בעשניידונג פון זאָלכע קראַנקהייטען מיט אייניגע יאָהר צוריק האָט איין ענגלישער חירורג געשריעבען איין אַרטיקעל אין איין ענגלישען מעדיצינישען זשורנאַל (The Lancet) אונד אין יוני 1907 האָט נאָך איין זעהר גרויסער חירורג געשריעבען איין אַרטיקעל אין "The British Medical Journal" אין וועלבע זיי רעקאָממענדירען שטאַרק — פון איין מעדיצינישען שטאַנדפּונקט — דאסס אַללע קריסטליבע קינדער זאָללען בעשניטען ווערען. צו איהר זייט רעליגיעז צו ניט האַרט מיר זעהר וועניג, איך פערדיג יעצט ניט צו אייך ווי איין רב, זאָנדערן איך דערצעהל אייך אַלס דאָקטאָר וואָס עס איזט בעססער פיר אייער קינד. עס מאַבט מיר

* איך האָב מיט אַ קורצע צייט צוריק מל געוועזען איין געזונדען ענגלישען יונגע, 9 יאָהר אַלט, ווייל די עלטערן — פרומע קריסטען — האָבען עס פערלאַנגט.

רופֿען איין דאָקטאָר. אום צו זיין אָבער גאַנץ זיכער, ראַטה איך אייך צו רופֿען איין דאָקטאָר ווען נאָר איהר זעהט דאסס דאַס קינד זעהט אוים געלב.

8 **דאס קינד קאן ניט זיין אפען.** (ווענען שטייפֿען מאָגען זעהן זייטען 35—37.) אויב אַ קינד קריעגט פלוצלונג אַ פֿערשטאָפּטען מאָגען, אָדער איזט אָפֿען מיט בלוט אָדער שליים אונד פאַנגט אָן ברע- כען און ליידען פון וועהטאג אין בויך, מוז מען גלייך רופֿען אַ דאָקטאָר.

9 **דאס קינד קאן קיין וואססער מאכען.** עס טרעפֿט זיך מאַנכעס מאָל דאַסס דאס קינד קאָן ניט לאָזען וואססער אַ לאַנגע צייט נאַך דעם געבוירען. דאס קאָן געשעהן צוליעב פֿערשיעדענע אורזאַכען. זעהר אָפֿט איזט די אורזאַכע ניט קיין סעריאזנע, צום ביי- שפיעל, די ניערען ווערען אַ ביססעל געשוואלען מיט בלוט אונד ווען מען מאַכט דעם קינד איין הייסע באַד, אָדער מען לענט צו הייסע קאָמ- פרעססען צום בויך מאַכט דאָס קינד באַלד וואַססער (ווייל די הייססע קאָמפרעססען ציעהען אָב די בלוט פֿון די ניערען צו דער הויט). ווען אָבער דיעזע מיטטעלן העלפֿען ניט, דאַן ברויכט מען באַלד רופֿען איין דאָקטאָר, וועלכער קאָן פֿיללייכט הייסען באַלד בעשניידען דאָס קינד (אויב עס איזט איין יונגע), אָדער וועט אנווענדען אַנדערע מיטטעלן.

10 **צושפאלטענע ליפ (א ליפ ווי ביי א האז) און צושפאלטענער גומען.**

מאַנכעס מאָל ווערען קינדער געבוירען מיט זאָלכע פֿעהלערן און גלייך ווי די מוטטער בעמערקט עס מוז מען זיך בעראַטען מיט איין דאָקטאָר, ווייל די בעהאַנדלונג דאַפון בעשטעהט אין איינער אָפּעראַציאָן. איין צושפּאָלטענע ליפּ געוועהנליך דערקאָנט מען גלייך, אָבער איין צושפּאָלטענעם גומען (אדער איין לאָך אין גוממען) ברויכט מען חושד זיין, אונד דאַריבער גלייך אַריין קוקען אין מויל, ווען דאָס קינד קאַן ניט זויגען.

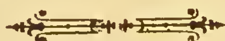
11 **איין צוגעוואקסענער צינגעל.** עס טרעפֿט זיך מאנכעס מאָל דאסס דער אונטע-שטער זייט פֿון צונג איזט צוגעוואַק-

זאָללען ניט זיין ערלויבט צו מאַכען די אָפּעראַציאָן [זאָ ווי צום ביישפּיעל העבאַמעס (אַקושערקעס) ברויכען האָבען איין דיפּלאָם]. איך וואַר איינִיגע מאָל גערופּען צו סטאָפּען די בלוט נאך איין בעשניידונג, אונד אין אַללע וואַר די אָפּעראַציאָן געמאַכט פּון מוהלים, וועלכע האָבען קיין דאָקטאָר גערופּען ווען עס וואָר נויטווענדיג בעפֿאר דער בע-שניידונג. די פֿאָרזיכטיגע מוהלים רופּען איין דאקטאר בעפֿאר דער בעשניידונג, אום צו וויססען צו דאס קינד איזט שטאַרק גענוג צו אויס־האַלטען די אָפּעראַציאָן. ווען די אָפּעראַציאָן איזט ריכטיג געמאַכט אין געזונדע קינדער, דאַן ברויכט קיין קינד דאַפּון שטאַרבען. די אורזאַכע וואָס קינדער שטארבען אַמאָל יא, איזט אָדער ווייל דער מוהל, אדער דאס מעססער אָדער דאס קינד איזט ניט ריין, אדער דאָס קינד איזט ניט פֿאָלקאָם געזונד, אדער דער מוהל איזט צו געהיילט אונד ניט גענוג פֿארזיכטיג.

געֿוועהנליך ווען מען קאן ערפֿאדערן דאסס איין ערפֿאַהרענער דאקטאר זאלל מאכען די אפעראַציאן, — איזט מען גאַנץ זיכער מיט דעם קיגדס געזוגד, לעבען אונד וואלטהעטיגקייט.

איין זאַך וועלכע איהר ברויכט ניט ערלויבען איזט, דאסס דער מוהל זאלל מאַכען מציצה מיט דעם מויל. דאס איזט זעהר שמוטציג אוגד געפֿעהרליך פֿיר דאס קינד.

וואס איהר ברויכט צו טהון דעם קיגד בעפֿאר דער אפעראציאן איזט גוט אַרומוואַשען דעם אונטערשטען טייל פֿון קערפער מיט זייף און שוואַכע קאַרבאל וואַססער אונד אַרויפֿלעגען איין קאמפּרעסס פֿון קאַר־באל וואַססער צווישען די פֿיסס. אויך ברויכט איהר זעהן דאס מען שטעלט אַוועק איין שיססעל מיט קארבאל וואַססער בעפֿאר דעם מוהל, ער זאלל גוט איינווייקען זייגע הענד מיט דעם מוהל מעססער.



ניט אויס ווען די אָפּעראַציאָן ווערט געמאַכט צו ווען דאס קינד איזט איין וואָך אַלט אָדער איין מאָנאַט, אָדער איין יאָהר אַלט, זאָגאַר איך גלויב דאסס עס איזט בעססער וואָס אינגער דאַס קינד איזט. נאָר איך מוז אייך אָבער אָנזאָגען, **דאס ווען א קינד לײדעט פון די קלענ־סטע קראנקהייט מוז מען דעם ברית אבלעגען** ביז עס ווערט געזונד, אונד אײב דאס קינד ליידעט פון אַ סעריאָזנע קראַנקהייט — צום בײשפּיעל, **העמאפיליא** (דאס הייסט איינע קראַנקהייט פון וועלכע דאס קינד פאַנגט אָן בלוטיגען פון דער קלענסטער וואונד אונד עס איזט שווער צו סטאָפּען די בלוט) — דאַן טאָר מען דאס קינד גאָר ניט בע־שניידען, ווייל עס וועט זיין אונמעגליך צו פערהאַלטען די בלוט.

[דער אידישער דין איזט, דאסס ווען צוויי קינדער פון דער זעלבער מוטער שטאַרבען פון מילה, דאן טאָר מען דאס דריטע קינד ניט מל זיין,— ווייל וואַהרשיינליך איזט די פאַמיליע איינע העמאָפילישע.]

מיט $2\frac{1}{2}$ יאָהר צוריק האָב איך בעשריעבען איין מערקווירדיגען פאַלל אין איין ענגלישען מעדיצינישען זשורנאַל (The British Medical Journal, Feb. 1905) פון איין קינד וועלכעס האָט געבראָכען מיט בלוט ווען עס וואַר נאָר צוויי טאָג אַלט, אונד זאָגאַר דאס קינד איזט שוין יעצט מעהר ווי $2\frac{1}{2}$ יאָהר אַלט, לאָז איך נאָך אללעס ניט בעשניידען, ווייל דאס קינד איזט נאָך צו בלוט אַרם.*

ווער עס זאָלל מאַכען די אָפּעראַציאָן, צו איין דאָקטאָר צו איין מוהל, מאַכט זעהר איין קליינען אונטערשיעד — ווען נור דער מוהל פערשטעהט ריכטיג וואַרום, אונד ווי, מען ברויכט די אָפּעראַציאָן חי־רורגיש ריין אונד פאָרזיכטיג צו מאַכען, אונד ווען ער וויים די געפאַהרען מיט זאָלכע אָפּעראַציעס אונד ווייס ריכטיג ווען איין דאָקטאָר אַריינצו־רופען בעפאָר אונד נאָך דער בעשניידונג. עס איזט דאַריבער נעטהיג דאסס אַללע מוהלים זאָללען האָבען איין דיפּלאָם, דאָס זיי האָבען אויס־געהאַלטען איין עקזאַמען בעפאָר אַ דאָקטאָר, דאס זיי ווייסען ווי און ווען די אָפּעראַציאָן צו מאַכען, אונד דאסס די וועלכע האָבען קיין דיפּלאָם

* זינד דאס אָבענגענאַנטע איזט געשריעבען געוואָרען, האָב איך שוין ערלויבט די בעשניידונג, וועלכע האָט שטאַטגעפונדען אַ קורצע צייט צוריק (אין יוני 1907).

די נערוועןָ סיסטעמע פֿון אַ מענשען קאָן מען פֿערגלייכען צו אַ טעלעגראַף סיסטעמע. — זא ווי אין איינעם טעלעגראף געפינען זיך :—

i. דראָטען אויף וועלכע מען שיקט טעלעגראַמעס פֿון איין אַנ־דער פלאַטץ,

ii. איין קאַנטאָר מיט טעלעגראַפֿיסטען אונד אַפּפּאַראַטען וועלכע ערהאַלטען אונד שיקען אַוועק טעלעגראַממעס,

iii. דראָטען אויף וועלכע מען שיקט טעלעגראַממעס אויף איין אַנדער פלאַטץ, אונד

iv. איין הויפּט טעלעגראַף-מאַסטער וועלכער זעהט דאסס די אַנדערע טעלעגראַפֿיסטען זאָלען טהון זייער אַרבייט, אזוי בעשטעהט אויך די נערוועןָ סיסטעמע פון :

i. נערוועןָ וועלכע טראָגען פֿערשיעדענע מיטטיילונגען פֿון פֿער־שיעדענע טיילען פֿון קערפּער צום

ii. רוקען מאַרך (חוט־השדרה) — וועלכען מען קאָן פֿערגלייכען צום קאַנטאָר מיט טעלעגראַפֿיסטען,

iii. נערוועןָ וועלכע נעהמען צוריק אַנטוואָרטען פֿון חוט־השדרה אונד

iv. דעם געהירן (מוח) — וועלכען מען קאָן פֿערגלייכען צום הויפּט טעלעגראַף-מאַסטער.

די ערשטע סאָרט נערוועןָ, נעמליך, די וואָס טראָגען מיטטיילונגען צום חוט־השדרה רופֿען זיך פיהלענדע נערוועןָ ; די נערוועןָ וועלכע נעהמען צוריק אַנטוואָרט פֿון חוט־השדרה רופֿען זיך ריהרענדע נערוועןָ. ווען צום בייספּיעל מען קיצעלט די פיאַטע, דאַן טראָגט איין פֿיהלענדער נערוו איינע טעלעגראַממע צום רוקען-מאַרך אונד דער רוקען-מאַרך שיקט צוריק אַנטוואָרט איבער איין ריהרענדען נערוו דאַסס די מוסקעלען זאָללען באַלד די פֿוס אָבציהען. זאָ איין אַקט רופֿט זיך : איין אבגעשיינטער אָדער רעפלעקס אקט (Reflex Act).

עס גיעבט פֿיעלע זאָלכע אָבגעשיינטע אַקטען אין דעם מענשענס קערפּער, אונד זייער צוועק איזט צוא בעשיטצען דען קערפּער

# אכטעס קאפיטעל.

---

## קראנקהייטען פון וועלכע קינדער לײדען די ערשטע עטליכע יאהר.

---

### קאנוואולסיעס אָדער קינדערשע זאכען (Convulsions).

---

1 די סמנים פֿון א קאַנוואולסיע זיינען די פֿאָלגענדע: דאַס קינד פֿאַנגט אָן ציהען אונד ציטערן מיט די הענד אונד פיס, די פינגער ווערען איינגעבויגען אין די הויפען, די אויגען ווערען פערגלאצט, דאס געזיכט ווערט בלוי אונד פון מויל געהט שוים.

2 [אום צו פֿ ע ר ש ט ע ה ן ריכטיג די בעהאַנדלונג פֿון זאָ איינעם צופֿאַלל, מוזט איהר וויססען ריכטיג די אורזאַכען דאַפֿאָן. אונד צו פֿערשטעהן די אורזאַכען, וועל איך מיט אייך ברויכען רעדען אייניגע ווערטער אין פיזיאלאגיע.

יעדער מענש וויים דאַסס ווען מען ריהרט אָן איינע הייסע זאַך, חאַפּט מען גלייך צו די האַנד, גאָר אָהנע דענקען דאַפֿאָן — די האַנד חאַפּט זיך זעלבסט אָב. אויך ווען מען קיצעלט די פיאַטעס, חאַפּט מען צו די פֿיס, גאָר ניט ווילענדיג, — זאָגאַר שלאָפֿענדיגערהייט. וואַרום איזט דאָס אזוי? — די אורזאַכע איזט די פֿאָלגענדע:

דער רוקען מאַרך דען מאָגען ער זאָל אָנפּאַנגען אַרבייטען אונד ברעכען, אונד זאָ אויסרייניגען דען מאָגען. ווען אָבער דאס קינד איז שוואַך, צום ביישפּיעל צוליעב ריקעטס, און דער געהירן איזט דאַריבער אָבגע־שוואַכט אונד האָט ניט די ריכטיגע השגחה איבער דעם חוט־השדרה, דאן טרעפּט זיך דאַס דער רוקען־מאַרך מאַכט איין אירטהום, אונד אָנשטאָט הייסען דען מאָגען אַרויסטרייבען די שטיקעל שפּייז הייסט ער, ניט ווילענדיג, די הענד, מיט די פּיס, מיט די אויגען א ז.וו. זיי זאָללען זיך אָנפּאַנגען טרייסלען,—אונד דאס קינד קריעגט איינע קאָנוואולסיע.]

**3 די אורזאכען פון קאנוואולסיעס.** איהר וועט דאַריי־בער פערשטעהן דאַסס אום איין קינד זאָלל קריגען איינע קאָנוואולסיע מוז ערשטענס דאס קינדס געהירן זיין אָבגעשוואַכט — ווי צום ביי־שפּיעל פון ריקעטס — אונד צווייטענס, מוזען פערשיעדענע פיהלענדע נערוועון צורייצט ווערען, ווי צום ביישפּיעל:

i. ווען דער מאָגען ווערט ביי זאָ אַ קינד פערדאָרבען, אָדער

ii. עס מאַכט ציינער, אָדער

iii. ווען עס פאַנגט זיך אָן אַ היטץ-קרענק אָדער געהירן אָנצינ־דונג (זאָגאַר ביי געזונדע קינדער), אָדער

iv. ווען דאס קינד ליידעט פון לאַקסירען.

עס גיעבט נאָך אורזאַכען וועלכע זיינען ניט זאָ וויכטיג פיר אייך צו וויססען. וואָס איך ווילל אייך אויפמערקזאַם מאַכען איזט דאָסס 80 פראצענט פון קאנוואולסיעס בייא קינדער קוממען פון מאגען אדער געדערם קראנקהייטען.

**4 וואס צו טהון ווען איין קינד קריעגט איינע קאנוואולסיע?** די ערשטע זאַך איזט, אָבשפּיעלען די קליידער אום דאָס קינד זאָלל קאָנען וואָס בעססער אַטהמען, אונד מאַכען איין וואַרמע באַד (טעמפּעראַטור אונגעפעהר 100°) אונד גלייך רופען איין דאָקטאָר. דער דאָקטאָר וועט אויסגעפינען די אורזאַכע אונד וועט פערשרייבען די ריכטיגע בעהאַנדלונג. צום ביישפּיעל אויב ער וועט געפינען, דאסס עס קוממט פון מאָגען, וועט ער פּיליכט הייסען געבען איין אָבפיהר־ אָדער

פון שאדען. ווען צום ביישפיעל, איין שטיקעל שפייז געהט ניט דען ריכטיגען וועג, אונד אָנשטאָט געהן אין שפייז-קאַנאַל (ושט) פֿאַלט עס אַריין אין לופֿט-קאַנאַל (קנה) דאַן זאָגען אָן די פֿיהלענדע נערוועז פֿון לופֿט-קאַנאַל דעם רוקען-מאַרך, וועלכער הייסט באַלד די ריהרענדע נערווען פֿון לופֿט-קאַנאַל, דאסס דער מענש זאָל אָנפֿאַנגען הוסטען אונד זאָ אַרויסטרייבען די שטיקעל שפייז. די זעלבע געשיכטע טרעפֿט זיך ווען עטוואָס פֿאַלט אַריין אין אויג אונד מען פֿאַנגט אָן פינטלען מיט די ברעמען אַרויסצוטרייבען די שטיקעל שטויב, אָדער ווען עטוואָס פֿאַלט אַריין אין נאָז אונד מען פֿאַנגט אָן צו ניססען אום דאס אַרויסצוטרייבען; אונד אַזוי ווייטער.

עס וועט אייך פֿיללייכט אינטערעסירען צו וויססען, דאָסס דיעזע אָבגעשייגטע אָדער רעפֿלעקס אַקטען ווערען גיט מאָמענטאַל אויסגע- פֿילט, ווייל עס געהמט איינע געוויססע צייט פֿיר איין נערוו שטראָם צו לויפֿען איבער דען נערוו (די געשווינדקייט איזט אונגעפֿעהר 100 פֿוס א סעקונדע). ווען איין קינד האַפּט אָן איין ברענענדיגע ליכט, דויערט עס איינע געוויססע (זעהר קליינע) צייט ביז עס דערפֿיהלט, דאסס דער פֿייער איזט הייס, אונד עס דויערט אויך איינע געוויססע צייט ביז די אַנטוואָרט פֿון רוקען-מאַרך קומט איבער דען ריהרענדען נערוו, הייסען די מוסקעלען זיי זאָללען די האַנד צונעהמען. ווען צום ביישפיעל, איין קינד זאָלל האָבען זאָ איינע לאַנגע האַנד, דאסס עס וואָלט קאָנען דער- לאַנגען די הייסע זונן, וואָלט דאס קינד — אויב עס וואָלט לעבען מתושלח'ס יאָהרען — ווערען 253 יאָהר אַלט ביז עס וואָלט זיך דער- וויסען דאָס די האַנד האָט זיך פֿערברענט!

מיט דער געשווינדקייט פֿון נערוו-שטראָם אָבער האָבען מיר יעצט זעהר ווענינ צו טהון. וואָס איהר ברויכט צו וויססען, אום צו פֿערשטעהן קינדערשע קאָנוואולסיעס איזט, דאס זאָ זוי ווען די השגחה פֿון טעלעגראַף- מאַסטער ווערט צוגענוממען, דאַן קאָן זיך טרעפֿען אירטומען אין די טעלעגראַממעס, אַזוי איזט אויך ווען דער געהירן (מוח) אַרבייט ניט ווי עס דאַרף זיין, קאָן זיך טרעפֿען פֿיעלע אירטומען ביי די נערוועז. צום ביישפיעל, ווען אַ ג ע ז ו נ ד ע ס קינד פֿערדאַרבט דען מאָגען, דאַן הייסט

ii. צו שטארקע וואססער (אורינע). דאָס קאָן מען דער־קאָנען, ווען די וואַססער איזט זעהר רויט אונד האָט איין שטאַרקען גערוך.

בעהאנדלונג. די זעלבע ווי בעפאָר, נור אָנשטאָט בעהאַנדלען דאס לאַקסירען ברויכט מען געבען דעם קינד מעהר וואַססער צו טרינ־קען, אָדער מען ברויכט געבען די מילך צומישט מיט מעהר וואַססער.

iii. פון ניט גוט ארומווישען צווישען די פיססלאך ווען מען וואַשט דאָס קינד. — עס איזט דאַריבער זעהר נעטהיג גוט דאָרט ארומווישען אונד בעשיטען מיט קראָכמאַל פולווער.

iv. פון ניט האלטען דאס קינד פּאלקאם ריין.

די בעהאנדלונג דאַפאָן געוועהנליך בעשטעהט אין אָפט איי־בערבייטען די נעפּקינס אום ניט צו ערלויבען דאַס קינד צו ליעגען נאַס.

7 איין קאטאר אין נאז, און קאטאר אויף די לונגען.
מען קאן פערהיטען איין קינד פון זיך לייכט פערקיהלען, ווען מען זאל דאס קינד ניט צוגעוועהנען האלטען צוווארם, ווען מען זאלל עס אללע טאג ארויסטראגען אין די פרישע לופט, אונד ווען מען זאלל עס ניט ארויסנעהמען גלייך פון א הייסען צימער אויף די קאלטע לופט.

ווען דאָס קינד האָט זיך פּערקיהלט אונד פאַנגט אָן שנאָרכען מיט דעם נאָז, מוז מען האַלטען דאס קינד וואַרם אין בעט אין דער פּרישער לופט אונד בעשמיערען די נאָז־לעכער מיט אַ ביססעל בוים־אויל, אָדער וואַזעלין, אָדער באָר זאַלב, אונד איינרייבען די הערצעל פּאָרענט אונד הינטען מיט קאַמפּאָר אויל. אויך ברויכט מען געבען דעם קינד איין לעפּעלע ריצען־אויל אָדער איין אַנדער עפּנונג'ס מיטטעל, ווי צום ביי־שפּיעל איין עפּנונג פּוידער.

אויב דאס קינד פאנגט אויך אן הוסטען און קריגט היטץ, איזט איין סמן דאס דער קאַטאַר האָט זיך פּערשפּרייט צו די לונגען, און דאַריבער ברויכט מען זיך בעראטען מיט א דאקטאר, ווייל ער־שטענס קאָן דאָס זיין איין אָנפאַנג פון מאָזלען, אָדער איין אַנדער היטץ

ברעך-מיטטעל. אויב עס קוממט פֿון די ציין, וועט ער אויפֿשניידען די יאַסלעס, אָדער ער וועט אָנוועגדען פֿיעלע אַנדערע מיטטעלן. דיא הויפּט בעהאנדלונג וועט אבער בעשטעהן פון בעהאנדלען די ריקעטס (ווי מיר האָבען שוין גוט אָרומגערעדט אין איין פֿאָריגען קאַפּיטעל), ווייל ווי מיר האָבען געזעהן, קאָן אַם מייסטען קיינע קאָנ-וואולסיעס פֿאָרקומען ווען דאָס קינד איז ניט אָבגעשוואַכט פֿון ריקעטס.

5 **איזט איינע קאָנוואלסיע סעריאָזנע?** די אַנטוואָרט איזט — יא! ווייל:

ערשטענס, ווען די קאָנוואולסיעס קוממען אַם ענדע פֿון איינע שווערע קראנקהייט ווי, צום ביישפּיעל, לאַקסירען, שטאַרבט דאס קינד מאַנכעס מאָל אין דער קאָנוואולסיע.

צווייטענס, ווען זאָגאַר, ווי אַם מייסטען פֿעללען, דאס קינד שטאַרבט ניט אין קאָנוואולסיע, צום ביישפּיעל, ווען די קינדערשע זאַכען קוממען פֿון איין איבערגעשטאָפּטען מאָגען, אָדער ציין מאַכען א.ז.וו., פֿון דעסטוועגען בלייבט דאס קינד, אין אַ גרויססען פּראָצענט פֿון די פֿעללען, מיט אייביגע שוואַכע נערוועו אָדער שוואַכע געהירן.

אלזא זעהט איהר נאך איין מאל ווי וויכטיג עס איזט פיר אייך צו פערהיטען, דאסס דאס קינד זאלל ניט ליידען פון ריקעטס.

6 **רויהע הויט.** זאָ איין צושטאַנד קוממט פֿון די פֿאָלגענדע אורזאַכען:

i. **זעהר שיטערער און זויערער שטולגאנג**, צום ביי-שפּיעל אין לאַקסירען.

**בעהאנדלונג.** — מען מוז ערשטענס האַלטען די הויט פֿאָלקאָם ריין אונד טרוקען, אונד מען מוז די נעפּקינס איבערביימען באַלד ווי זיי ווערען נאַס. די רויהע הויט ברויכט מען בעשמיערען מיט באָר זאַלב, וועלכע וועט האַלטען די הויט ריין אונד וועט אויך ניט ערלויבען די נאַס-קייט צוקוממען צו דער הויט. די הויפּט בעהאנדלונג אָבער בע-שטעהט אין אויסהיילען דאס לאַקסירען. וועגען דיעזעס האָבען מיר שוין גערעדט אין איין פֿאָריגען קאַפּיטעל.

בעהאנדלונג: האַלט דאָס קינד אויפגעזעצט (ניט ליעגענדיג) אין בעט, אונד דריקט צו דעם אייבערשטען טייל גאָז צווישען די אויגען, אָדער דעם אונטערשטען טייל נאָז, דאָס הייסט, נעבען די גאָזלעכער, אויף איינינע מינוט. אויב דאָס איזט גיט געגוג, ברויכט מען פערשטאָפען דען נאָז מיט אַ שטיקעל וואַטע, אונד צולעגען גאַנץ קאַלטע וואַסער (מיט אייז) צום שטערן אָדער צום נאַקען. אַ הייסע פוס-וואַנע מיט אַ ביססעל זענעפט (מאַסטאַרד) אונד אויפהייבען די הענד איבער דען קאָפ זיינען אויך מאַנכעס מאָל נוצבאר. **אויב די אללע זאכען העלפען ניט מוז מען רופען א דאקטאר.**

12 **פאקען שטעללען.** עס גיעבט יעצט זעהר וועניג דאָקטאָרען וועלכע זיינען ניט איבערצייגט דאַסס פאָקען שטעללען פאַרהיט פון דער שרעקליכער קרענק פאָקען, אונד איך זאָג אייך אָן, דאָסס איהר זאָלט זיך ניט לאָזען איינרעדען פון געוויסע מענשען דאָסס פאָקען שטעלען איזט שעדליך פיר דאַס קינד. דאָס איזט גאַנץ פאַלש. — עס איזט איין בעוואוסטער פאַקט, דאַסס עפירעמיעס פון פאָקען טרעפען זיך פיעל וועניגער זינד מען האָט אָנגעפאַנגען פאָקען צו שטעללען, אונד אין דייטשלאַנד אונד פראַנקרייך וואו נאָך דעם געזעץ מוז מען קינדער שטעלען נאָך איין מאָל פאָקען ווען זיי פאַנגען אָן געהן אין דער שולע, עקזיסטירט כמעט גאָרניט קיין פאָקען, אונד זאָגאַר עס מאַכט זיך זעהר זעלטען, דאָסס מענשען, וועלכע מען האָט געשטעלט פאָקען, לײדען אויך אַ מאָל פון פאָקען, פון דעסטוועגען ליידען זיי אימער פון איין זעהר מילדער פאָרמע פון דער קראַנקהייט. אַלזאָ זאָלט איהר וויססען דאָסס פאָקען שטעלען איזט איינע זעהר נעטהיגע אָפעראַציאָן. — דער ענגלישער געזעץ פערלאַנגט, דאסס איהר זאָלט אייער קינד שטעלען פאָקען בעפאָר עס איזט 6 מאָנאַט אַלט, סיידען דאַס קינד איזט ניט געזונד, אָדער האָט זיך געמישט מיט קינדער וועלכע ליידען פון אַנשטעקענדיגע קראַנקהייטען. די אורזאַכען וואַרום מען ברויכט שטעלען פאָקען ווען דאַס קינד איזט זאָ יונג, זיינען ערשטענס, ווייל וואָס אינגער דאַס קינד איזט ליידעט עס אַללעס וועניגער שמערצען, ווען די פאָקען נעהמען זיך אָן; צווייטענס קאָן איין זעהר קליינעס קינד ניט רייבען די פאָקען אונד

קרענק, אונר צוויטענס, פֿון איין פֿערנאַכלעסיגטען לונגען קאַטאַר קומט איין לונגען אָנצינרונג, אונד מאַנכעס מאָל איין געשוויר אויף די לונגען.

8 אַ וויכטיגע זאַך פֿיר אייך צו געדענקען איזט, דאס ווען אַ קינד האָט איין קאַטאַר אין נאָז קאָן דאָס ניט ריכטיג וויגען, אונד דאַריבער ווען דער קאַטאַר פֿערלענגערט זיך קאַן נאָך דאָס קינד אָנפֿאַנגען דאַרען. וועגען דיעזעס האָב איך שוין גערעדט בעפֿאָר.

9 **דאס קינד האט איין הוסט.** איין הוסטביי קינדער איזט ניט אימּמער איין סמן דאסס דאָס קינד האָט איין קאַטאַר אויף די לונגען, פֿאַרקערט, עס קומט מעהר אָפֿט פֿון האַלז ווי פֿון די לונגען. צום ביישפּיעל, ווען דאַס קינד ליידעט פֿון געשוואָלענע מאַנדלען אָדער פֿון געשווילאַכצען הינטער דעם נאָז, אָדער פֿון איין צו לאַנגען הינטער־שטען צינגעל, אָדער פֿון איין קאַטאַר אין האַלז. **איין דאקטאר וועט אייך זאגען פֿון וואס דער הוסט קומט, אונד וואס צו טהאן.** וועגען קייקעל־הוסט אונד קרופּ וועלען מיר שפּעטער רעדען.

10 **וועהטאג אין דיא אהרען.** — דאָס טרעפֿט זיך גאַנץ אָפֿט ביי קינדער. ווען איין קינד האָט זאָ איין וועהטאָג שרייט עס זעהר, ריכטיג ווי ווען עס האָט וועהטאָג אין בייכעל. אום צו וויססען דאסס דיעזעס איזט די אורזאַכע פֿון קינדס וויינען אונד ניט בויך-וועהטאג, קאָנט איהר אייך ערקונדיגען פֿון דעם פֿאַקט, דאַסס אין זאָלכע פֿעללען האַפט זיך דאַס קינד אימּמער מיט די הענד ביי די אָהרען, אויך איז דער שטול-גאַנג נאָרמאַל.

**בעהאנדלונג:** לעגט אַריין אַ שטיקעלע וואַטע אַיינגעטונקט אין וואַרמע אויל, אונר לעגט צו אַ הייסען קאָמפּרעסס צום אָהר, אונד רופֿט איין דאָקטאָר. ווי צו מאַכען איין קאָמפּרעסס וועל איך בעשרייבען שפּעטער.

11 **בלוט פֿון נאז.** דאָס טרעפֿט זיך אָפֿט ביי קינדער אָדער פֿון איין קלאַפּ (צום ביישפּיעל, ווען דאָס קינד פֿאַלט אויף דעם נאָז), אָדער פֿון אַ קליינע וואונד אָדער קראַץ אין נאָז, אָדער פֿון געשווילאַכצען אין אָדער הינטער דעם נאָז, אָדער אין אַנדערע קראַנקהייטען, צום ביי-שפּיעל, העמאָפֿיליאַ (זייטע 62) אָדער סקערווי (זייטע 55).

ווען דאס קינד ווערט אונגעפעהר 10 יאָהר אַלט נאָך איין מאָל פּאָקען שטעלען.

13 **ציינער שניידען.** מיר האָבען געזעהן (זייטע 48) דאָס די מילך-ציינער שניידען זיך ביי איין קינד פון 6 מאָנאַט ביז ווען עס איזט 2 אָדער 3 יאָהר אַלט. געווענליך אין די 2 אָדער 2½ יאָהרען מאַכען זיך ביי קינדער פיעלע קראַנקהייטען, אונד מאַנכע פּרויען וועלען אייך איינרעדען, דאָס דיעזע אַללע קראַנקהייטען קומען פון די ציינער. דאָס איזט איין גרויסער אירטהום. ווען דאָס קינד איזט נור איין שטאַרקעס קינד, ליידעט עס זעהר ווענינ צוליעב די ציין.

## 14 ווי קאן מען וויסען דאס ביי א קינד שניידעט זיך איין צאהן?

i. עס פאנגט אָן אַס מייסטען רינען פון מויל.

ii. די יאַסלעס זיינען אַ ביססעלע געשוואָלען און הייס.

iii. דאָס קינד איזט ניט גאַנץ רוהיג, ווייל עס טהוט וועה דיא יאַסלעס.

אויב ביי דעם קינד פאַנגען זיך אָן שניידען די ערשטע ציין זעהר שפּעט, צום ביישפּיעל, נאָך דעם 10-טען מאָנאַט, איזט איין סמן דאסס דאַס קינד ליידעט פון ריקעטס.

## 15 וויא צו בעהאנדלען קינדער ווען זייא מאכען ציינער.

מען ברויכט זעהר גוט אַכטונג געבען אויף דעם עססען ווי איך האָב בעשריעבען; דאס קינד ברויכט זיין וואָס מעהרער אין דער פרישער לופט; אונד אויב דאס קינד שלאָפט ניט גוט, ברויכט מען עס מאַכען איין באד איידער עס געהט שלאָפען.

אום צו שטילען דען וועהטאג אין די יאַסלעס, ברויכט מען געבען דעם קינד אַ ביינענעס רינג צו בייסען, און אויב ווען דער צאָהן שניידט זיך איזט די יאַסלע זעהר געשוואָלען וועט דער דאָקטאָר פּי-לייכט געבען א שניט מיט אַ מעססער. אויב ביי דעם קינד רינט זעהר פיעל פון מויל ברויכט דאס קינד טראָגען א קליינעס גומענעס

צו רייצען זיי. איהר ווערט פֿיליכט הערען פֿון פֿערשיעדענע מענשען דאס פֿון פּאָקען שטעלען קאָן אייער קינד אָנגעשטעקט ווערען מיט פֿער-שיעדענע קראַנקהייטען, ווי צום ביישפּיעל, שקראָפֿעל א.ז.וו. — דאָס איזט גאַנץ פֿאַלש, ווייל דער געזונד פֿערלאַנגט יעצט דאסס מען זאָלל ניט נעהמען די פּאָקען פֿון איין קינד אויף דאָס אַנדערע, זאָנדערן פֿיר יעדעס קינד פֿרישע קאַלב לימף צו בענוצען; אונד די לימף ווי עס ווערט יעצט צוגעגרייט ענטהאַלט אין זיך קיינע מיקראָבען פֿון קיינע קראַנק-הייט אויסער פֿון פּאָקען, אונד דאַריבער קאָן די לימף קיינע קראַנקהייט דעם קינד געבען; אונד ווען נור דער דאָקטאָר איזט פֿאָרזיכטיג, דאָס ער מאַכט די אָפּעראַציאָן מיט דער נעטהיגער ריינקייט, אונד איהר זייד פֿאָרזיכטיג דאסס איהר דעקט ניט אָב די פּאָקען אַליין, אָדער אויב עס דעקט זיך יאַ אָב, גלייך בעשיטען מיט אַ ביסעל באָר פולווער אונד צוריק צודעקען אונד פֿערבינדען, — דאַנן איזט קיין געפֿאַהר ראַבייא ניט פֿאַראָן.

אום דאָס פּאָקען שטעלען זאָלל פֿערהיטען דאַס קינד פֿון פּאָקען, איזט נעטהיג דאָס אַם ווענינסטען צוויי פּאָקען זאָללען זיך צונעהמען, אונד זאָ ווי מען קאָן ניט זיין זיכער ווען מען מאַכט די אָפּעראַציאָן ווי פֿיעל עס וועלען זיך צונעהמען, ברויכט מען בעססער **שטעלען** 4 אונד **ניט ווענינער וויא** 3. אויב צוויי נעהמען זיך ניט צו ברויכט מען באַלד שטעלען נאָך איין מאָל. די פּאָקען דאַרפֿען זיך האָבען גוט צוגע-נומען אין אַ וואָך נאָך דעם שטעלען.

ווען מען שטעלט אַ קינד פּאָקען 3 מאָל און עס נעהמט זיך ניט צו איזט עס איין סמן דאסס דאַס קינד וועט פֿון פּאָקען ניט ליידען, אונד מען ברויכט דאַריבער נאָך אַ מאָל ניט שטעלען פּאָקען.

איך האָב געזאָגט דאסס ווען דאס קינד איזט קראַנק ברויכט מען די אָפּעראַציאָן אָבלעגען; ווען אָבער עס הערט זיך פּאָקען אין אייער געגענד ברויכט מען דאַס קינד פּאָקען שטעללען ווען עס איזט זאָגאַר עטוואָס קראַנק. — פּאָקען שטעלען פֿערהיטען פֿון ריכטיגע פּאָקען נאָר אויף איינינע יאָהר, און וואָס ווענינער פּאָקען האָבען זיך צוגענומען, פֿער-היטען זיי אַללעס אויף איין קירצערער צייט. עס איזט דאַריבער בעסער

שפּאַרען, ברויכט מען געבען דעם קינד אַ שטיקעל האַרטע ברויט אונד וואַסער דערשלינגען, אום די זאַך אַראָבטרייבען אין מאָגען.—אויב דאָס אַללעס העלפּט ניט, ברויכט מען רופען איין דאָקטאָר.

ווען דאס קינד דערשלינגט א שטעכעדיגע זאך, צום ביישפּיעל, איין שפּילקע, זאלט איהר קיין מיטטעל אליין ניט אנוועגדען אונד רופען באלד איין דאקטאר. מאַנכעס מאָל אַבער טרעפט זיך דאָס זאָגאַר אין זאָלכע צופאַלען געהט נאַכהער די שפּילקע אַליין אַרויס ווען דאַס קינד איזט אָפּען.

מיט 18 מאָנאַט צוריק האָט מען צו מיר געבראַכט איין קינד, 1½ יאָהר אַלט, וועלכעס האָט שטאַרק געוויינט ווען עס האָט געברויכט זיין אָפּען, אונד די מוטטער האָט מיר דערצעהלט דאָס מיט איניגע טעג פריהער האָט דאַס קינד דערשלונגען אַיין נאָדעל. ווען איך האָב מיין פינגער אַריינגעטהאָן פון הינטען האָב איך געפונען די נאָדעל שטעקענ-דיג אין דער אונטערשטער קישקע. ווען איך האָב די נאָדעל אַרויסגע-נוממען, האָט דאַס קינד אויפגעהערט וויינען אונד וואַר אָפּען אָהנע וועהטאג.

אויך ווען דאס קינד ווערט בלוי אין געזיכט און פאנגט אן הוסטען שטארק, דאן איזט עס איין סמן דאס די זאך איזט אריינגעגאנגען אין לופט קאנאל אונד מען מוז דארי־בער שנעלל רופען א דאקטאר.

3 **פערשיעדענע זאכען אין אהר.** אויב די זאַך איזט האַרט, צום ביישפּיעל, איין קנעפּעל, אָדער איין גלעזערנע פּאַצערקע, דאַן קאָנט איהר פּרובירען אויסשפּריצען דעם אָהר מיט וואַרמע וואַסער. אויב אבער די זאך איזט זאלכע וועלכע ווערט געשוואלען ווען עס קומט צוזאממען מיט וואססער, ווי צום ביישפּיעל, איין ארבעס אדער איין באבענע א.ז.וו., דאן טארט איהר קיינע וואססער בענוצען, זאנדערן איהר מוזט גלייך רופען א דאקטאר.

מאַנכעס מאָל פליהט איין פליעג אַריין אין אָהר, אונד דאַן איזט דער בעסטער פּלאַן אַריינגיסען אין אָהר אַ ביססעלע וואַרמע אויל,

פַּאַרטוּך (Bib). איהר זאלט קיין מאל ניט געבען אייער קינד די פערשיעדענע רעקלאמירטע מעדיצינען אדער פּולווערס צוּ שטיללען דעם.וועהטאג פון ציין שניידען.—זיי זיינען אימּמער זעהר געפעהרליך, ווייל זיי ענטהאלטען אין זיך סם (גיפט).



# נײינטעס קאפיטעל.

## פערשיעדענע סבות ביי קינדער.

### 1 ווען איין קינד טהוט אריין עטוואס אין נאז,

צום ביישפּיעל, איין קנעפּעל, אָדער איין שטיינדעל א.ז.וו., ברויכט מען אָם מייסטען רוּפען איין דאָקטאָר. ווען אָבער די אַריינגעשפּאַרטע זאַך ליעגט ניט זעהר וויט איזט עס מאַנכעס מאָל מעגליך אַרויס-טרייבען דאָס, ווען מען פּערמאַכט די אַנדערע נאָזלעכעל אונד מען הייסט דאַם קינד שטארק בלאָזען מיט דעם נאָז.

### 2 ווען דאס קינד פערשלינגט פערשיעדענע זאכען

צום ביישפּיעל, מטבעות, קנעפּלעך א.ז.וו., אויב די זאַך בלייבט שטעהן אין האַלז, קאָן מען מאַנכעס מאָל אַרויסנעהמען, ווען מען זאָל אַריין טהאָן דעם גראָבען אונד דעם ערשטען פינגער ווי וויט מען קאָן אין האַלז. אויב מען קאָן ניט אַרויסנעהמען, קאָן מען עס מאַנכעס מאָל אַראָבשפּאַרען מיט דעם פינגער טיעפער אין מאָגען, אונד פון מאגען געהט עס נאַכהער אַליין אַרויס ווען דאַס קינד איזט אָפּען. אויב מען קאָן דאָס מיט דעם פינגער ניט אַרויסנעהמען אונד ניט אַראָב

האַנד אויף דער אויבערשטער ברעס ניט ווייט פֿון שטערן אונד הויבט אויף די רעכטע האַנד מיט דער ברעס. די ברעס וועט זיך דאַן איבער-קעהרען אונד אויב דאָרט געפֿינט זיך איין שטיקעל שטויב אָדער עטוואָס אַנדערש, קאָן מען עס זעהר לייכט אַראָבנעהמען מיט איין ריינער טיר-כעלקע. — אום צוריקצוקעהרען דען ברעס, ברויכט מען אָננעהמען די ברעס פֿאַר די האָר אונד גאַנץ פֿאָרזיכטיג עס אַ ציעה טהאָן ארונטער.

## 6 פארברענט אדער אבגעפארעט.

דאס איזט איינע פון די גרעסטע אונד ערגסטע סבות וועלכע קאנען זיך טרעפען צו א קינד, וייל ווען דער בריה אָדער ברען איזט גרויס, זאָגאַר ניט טיעף, דאַן איזט עס אַם העכסטענס געפֿעהרליך, אונד ווען עס פֿארנעהמט אונגעפֿעהר איין דריטעל אָדער איין העלפֿט פֿון קערפער, שטאַרבט איממער דאָס קינד דאַפֿאָן. אַלזאָ איזט מיינע ערשטע אונד וויכטיגסטע פפֿליכט אייך צו פֿערזאָגען דאס איהר ברויכט זיין שרעקליך פארזיכטיג צו פערהיטען דאס קינד פון זא א סבה:

i. איהר ברויכט זעהן דאס אייערע אויווענס אונד פייער פלייסעס זאָללען זיין גוט ארומגעצאמט מיט דראט, ווען אין זיי ברענט איין פייער, אום דאס קינד זאָלל צום פייער ניט קענען צו-קוממען.

ii. איהר זאָלט קיין מאָל ניט לאָזען קיין שוועבעלעך (מעטשעס) אין זאָ איין פלאַטץ וואו איין קינד קאָן עס דערלאַנגען, אונד געוועהנליך זאָלט איהר קיין מאָל ניט לאזען א קינד זיך שפיעלען מיט שוועבעלעך.

iii. איהר זאָלט קיין מאָל ניט לאזען א קינד אליין אין א צימער מיט א פאראפין לאמפ אדער ליכט אויף דעם טיש, ווייל עס האָט זיך מאַנבעס מאָל געטראָפֿען דאָסס דאַס קינד האָט אַראָבגעשלעפט די טישטוך מיט דעם לאָמפ.

iv. איהר זאָלט ניט טראגען קיינע הייסע זודיגע וואסער פארביי א קינד.

דאַמיט ווערט די פֿליעג גע׳הרג׳עט אונד מען קאָן דאָס דאַריבער אויס־וואַשען מיט איין שפּריצער.

אין אללע זאלכע פעללען מוזט איהר זיין פארזיכטיג, ניט פּרובירען ארויסנעהמען די זאך מיט איין הארנאדעל, וויל איהר וועט אים מייסטען פֿעללען פֿערשפּאַרען עס נאָך טיעפֿער אונד איהר קאָנט נאָך מאַנכעס מאָל צו רייסען די הייטעל( דען באַראַבאַן) פֿון אָהר.

## 4 עטוואס איזט ארייננעפאללען אין אויג, צום ביישפיעל, איין שטיקעל שטויב.

די שטיקעל שטויב קאָן אַריינפֿאַללען אין 3 פֿערשיעדענע פלעצער:

i. צווישען אונטער־שטען ברעם אונד אויג.

ii. צווישען אויבערשטען ברעם אונד אויג.

iii. אויף דען אויג זעלבסט.

**אויב איהר זעהט דאס די שטיקעל שטויב איזט אויף דעם אויג זעלבסט, דאן מוז מען גלייך רופען א דאקטאר.**

אויב די שטויב איזט צווישען אונטערשטען ברעם אונד אויג, דאַן איזט עס זעהר לייכט אַרויסצונעהמען מיט איין ריינער טיכעלקע, ווען מען ציעהט אַרונטער די ברעם מיט דעם פֿינגער.

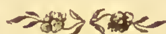
וועןן אָבער איהר קאָנט ניט זעהן די שטויב ניט א ו י ף דען אויג און ניט צווישען דען א ו נ ט ע ר ש ט ע ן ברעם אונד אויג, דאַן איז עס געוויס צווישען א ו י ב ע ר ש ט ע ן ברעם און אויג, אונד אום אַרויסצונעהמען, מוז מען איבערקעהרען דען אויבערשטען ברעם. דאָס איזט זעהר לייכט איבערהויפט ביי קינדער, אונד עס איזט ראַטהזאַם דאָס יעדע מוטטער זאָלל וויססען ווי דאָס צו טהאָן.

## 5 ווי צו איבערקעהרען די אויבערשטע ברעם:

נעהמט אָן די האָר פֿון דער אויבערשטער ברעם מיט דעם גראָבען אונד ערשטען פֿינגער פֿון דער רעכטער האַנד אונד ציעהט דען ברעם אַרונ־טער אונד אַ ביססעל צו אייך צו. ווען איהר האַלט די ברעם אין זאָ ציעהען, לעגט אַרויף דען שפּיץ פֿון ערשטען פֿינגער פֿון דער לינקער

איהר איהם געבען אַ ביסעל בראַנפּען. צו דער זעלבער צייט אבער מוזט איהר גלייך שיקען נאך א דאקטאר.

iii. ווען דאָס קינד האָט נאָר געקראָגען איין זעהר קליינעס ברען אָדער בריה אויף דאס געזיכט אָדער אויף די הענד, דאַן איזט עס ניט הערריאָזנא, אונד וואָס איהר ברויכט צו טהון איזט צולעגען אַ ביסעל באָר זאַלב אונד אַרומבאַנדאַזשירען מיט איין שטיקעל וואַטע, אום צו פערדע-קען עס פון דער לופּט.



## צעהנטעס קאפיטעל.

---

## קינדערשע אנשטעקענדע קראנקהייטען.

---

### 1 וואס הייסט איינע אנשטעקענדע קראנקהייט?

ווען אונזערע אויגען וואָלטען זעהן טויזענד מאָל אַזוי שטאַרק ווי די אויגען וועלכע מיר האָבען יעצט, דאַנן וואָלטען מיר זעהן דאס די לופט וועלכע מיר אַטהמען, דאָס וואַססער וועלכע מיר טרינקען, די שפייז וועלכע מיר עססען אונד די קליידער וועלכע מיר טראָגען, זיינען פּולל מיט טויזענדער מיליאָנען קליינינקע זאַכען פון פיעלע פערשיעדענע פאָרמען. דיעזע קליינינקע זאכען — וועלכע מיר קאָנען מיט אונ-זערע אויגען אַליין ניט זעהן, סיידען מיר זאָללען בענוצען זאָ איין שפּאַקטיוו אָדער זעהר שטאַרקע פערגרעססער גלאָז (מיקראָסקאָפּ) — זיינען לעבענדיגע בעשעפניססען (פלאנצען) אונד רופען זיך מיקראבען. דיעזע מיקראָבען, זאָגאַר ווי זיינען זאָ מערקווירדיג קליין, פון דעסטוועגען איזט זייער אַרבייט אונגעהייער גרויס אונד וויכטיג.

v. איהר זאָלט קיין מאָל ניט לאזען א קינד שטעהן נעבען איך ווען איהר וואשט וועש, ווייל עס האָט זיך מאַנכעס מאָל גע-טראָפֿען דאס איין קינד איזט אַריינגעפֿאַלען אין דעם צובער מיט הייסע וואַסער אונד האָט זיך אָבגעפארעט אויף טויט.

vi. אייער קינדס קליידער זאָלען ניט זיין פֿון פֿלאַנעלעט (זייטע 7).

## 7 וואס צו טהון ווען זא איינע סבה טרעפט זיך ?

אויב דאָס קינד האָט זיך אָבגעפאַרעט, אָבגעברענט אָדער אָבגעבריהט, ברויכט איהר וויססען וואָס צו טהון ביז איין דאָקטאָר קומט :

i. אויב דאס קינדס קליידער פאנגען אן ברענען, ברויכט איהר געדענקען, דאַס איהר מוזט דאס קינד גלייך אוועקלעגען אויף דער ערד, ארומוויקלען מיט איין זאק אדער א טישטוך, אונד זאָ פֿערלעשען דען פֿייער. ווען דאס קינד זאָלל לויפֿען מיט די ברענענדיגע קליידער וועט זיך דער פֿייער נאָך מעהר צו פֿאָכען פֿון ווינד אונד זיך פֿערגרעסערן. אויך אויב דאָס קינד שטעהט אָדער לויפֿט אונד איהר לעגט עס באַלד ניט אַניעדער אויף דער ערד, דאַן קאָן דער פֿייער ארויפֿקריכען צום האַלז אונד קאָפּף.

ii. אויב דאס קינד האט זיך אבגעבריהט, צום ביישפּיעל ווען עס איזט אריינגעפאללען אין א צובער וואססער, ברויכט איהר גלייך דאַס קינד גאַנץ פֿאָרזיכטיג אויסטאָהן. אויב איהר קאָנט די זאַכען ניט אָבשפּיעלען געשווינד, מוזט איהר זיי פֿאָרזיכטיג צושניי-דען אויף שטיקער, אונד ווען זיי זיינען צוגעקלעפּט אין פֿערשיעדענע פלעטצער, טאָרט איהר ניט אָברייסען. איהר מוזט נאַכהער אַריינלעגען דאָס קינד אין איין וואַרמער באַד מיט סאָדע אויף איניגע מינוט, דאָס וועט העלפֿען צו שטיללען דען וועהטאג, וועט מאַכען לייכטער אַראָבצו-נעהמען די שטיקלעך קליידער וועלכע זיינען צוגעקלעפּט, אונד וועט עטוואָס אָבפֿרישען אונד אָבלעבען דאָס קינד. פֿון באַד ברויכט איהר עס איינוויקלען, אין איין טרוקענער ווייכער ליילאָך אונד אַריינלעגען אין בעט. די וואונדען מוז מען בעשמיערען מיט באָר זאַלב (Boracic Ointment) אונד איינבאַנדאַזשירען מיט וואַטע. איהר מוזט דאָס קינד האַלטען גוט וואַרם, אונד אויב די הענד אונד פֿיס זיינען קאַלט מוזט

זאָנדערן דאָס קינדס קערפער ברויכט זיין אין זאָ איינער לאַגע דאָס די מיקראָבען זאָללען דאָרט קאָנען וואַקסען. ווען דיעזע מיקראָבען קומען אַריין אין דער סיסטעמע, צום ביישפיעל, דורך די לונגען מיט דער לופט, אָדער דען מאָגען מיט דעם עססען א.ז.וו., פאַנגט זיך אָן אַ מלחמה צווישען זיי אונד דעם בלוט, אונד זאָ ווי אין יעדער מלחמה אַזוי איזט אויך אין דיעזער — „כל דאלים גבר,"— ווער עס איזט שטאַרקער נעהמט איין. אויב דאָס קינד איזט ביים בעסטען געזונד, דאַן ווערען די מיקראָבען גע'הרג'ט אונד קאָנען קיין שאָדען טהון; ווען ניט, דאַן נעהמען די מיקראָבען איין, אונד פאַנגען אָן זיך ענטוויקלען, פערמעהרען אונד אַרויסגעבען פון זיך פערשיעדענע גיפטען (סמים), מיט וועלכע זיי פערגיפטען דען קערפער.

3 [איך וועט פיליכט אינטערעסירען צו וויססען, דאָסס דיעזע מיקראָבען זיינען זאָ קליין דאַסס אין איין פלאַטץ ניט גרעססער ווי איין קוואַדראַטנעס אינטש, קאָן מען זעהר לייכט אַוועקלעגען 400 מיליאָן פון זאָלכע בעשעפניססע, דאָס הייסט, 100 מאָל אַזוי פיעל ווי עס געפינט זיך איינוואָהנער אין גאַנץ לאָנדאָן. זיי זיינען אויך זעהר פרוכטבאַר: ווען זיי פאַנגען אָן זיך ענטוויקלען דאַן צוטיילט זיך יעדער מיקראָב אויף צווייען, פון די צוויי ווערט פיער, פון די 4 ווערט זעהר שנעלל 8, א.ז.וו., און זיי פערמעהרען זיך זאָ געשווינד, דאָסס פון איין מיקראָב קאָן אין 24 שטונדען ווערען 17 מיליאָן מיקראבען, — דאס הייסט ווי פיעל עס וואָלט נעהמען אַ יאהר צו צעהלען טאג אונד נאַכט אהנע זיך אָבצורוהען!]

| |
|---|
| 400,000,000 |
| מיקראָבען |
| אויף זאָ אַ פלאַטץ. |

4 ווען דיעזע מיקראבען קוממען אַריין אין מענשענס קערפער געבען זיי ניט די קראַנקהייט די אייגענע מינוט — זאָ ווי ניט באַלד ווי מען פערזייעט א פלאַנץ פאַנגט די פלאַנץ אָן וואַקסען — עס דויערט אַ געוויססע צייט ביז די מיקראבען אדער די זוימען ענטוויקלען זיך. די צייט פון דעם מאמענט וואס די מיקראבען זיינען

דיעזע מיקראָבען זיינען אונזערע ברויט געבער, ווייל הוויוען וועלכע מען בענוצט אין באַקען ברויט בעשטעהט פֿון זעהר פֿיעל זאָלכע בעשעפֿניסע. אָהנע זיי וואָלטען מיר ניט האָבען קיין וויין, בראַנפֿען אָדער ביער, אונד נאָך מעהר אָהנע דיעזע אונבעדייטענדע קליינינגקייטען וואָלט די ערד ניט קאָנען אַרויסגעבען די פֿערשיעדענע סאָרטען תבואות און פֿלאַנצען! זאָגאַר אָבער דיעזע מיקראָבען זיינען אין זעהר פֿיעלע הינזיכטען אונזערע בעסטע פֿריינדע, פֿון דעסטוועגען געפֿינען זיך איניגע סאָרטען צווישען זיי וועלכע זיינען אונזערע גרעסטע שונאים אונד, ווען נור זיי האָבען אַ געלעגענהייט, גרייפֿען זיי אונז אָן מיט פֿיעלע פֿערשיעדענע סאָרטען קראַנקהייטען. זאלבע קראנקהייטען וועלכע קוממען פון דיעזע שעדליכע מיקראבען, רופען זיך אנשטעקענדיגע קראנקהייטען, ווייל זיי שטעקען זיך אן פון איין מענשען אויף דעם צווייטען. עס גיעבט פֿיעלע זאָלכע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי צום ביישפיעל, שווינדזוכט, טיפֿוס, דיפֿטעריט, א.ז.וו., אונד יעדע זאָלכע קראַנקהייט קוממט פֿון איין בעזונדער סאָרט מיקראָב; און זאָגאַר מען האָט נאָך ניט אויסגעפֿונען די מיקראָבען וועלכע זיינען פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר די קראַנקהייטען מאָזלען, סקאַרלאַטינאַ, קאָקליוש (קייקעל הוסט), א.ז.וו., פֿון דעסטוועגען איזט מען זיכער — צוליעב פֿערשיעדענע אורזאכען — דאָס דיעזע קראַנקהייטען קוממען אויך פֿון מיקראָבען.

2 ווען איין קינד איזט אין בעסטען געזונד קריעגט עס ניט אַזוי לייכט איינע אַנשטעקענדע קראַנקהייט, ווי ווען עס איזט, צום ביישפיעל, עטוואָס צוגעקיהלט, אָדער ליידעט פֿון איין מאָגען קאַטאַר א.ז.וו., ווייל ביי שטארקע קינדער האָבען די מיקראָבען ניט אַזאַ שליטה ווי ביי שוואַכע קינדער, זאָ ווי ניט אימּמער ווען מען פֿערפֿלאַנצט איין פֿלאַנץ (וואַזאָנע) וואַקסט די פֿלאַנץ אויף. אום די פֿלאַנץ זאָל וואַקסען ברויכט מען ניט נור פֿערזייען די זאַממען, זאָנדערן די ערד מוז מען אָפֿט בעגיסען אונד עס מוז זיין אין איינע געוויסע וואַרמקייט. מיט די אַנשטעקענדיגע קראַנקהייטען איזט אויך אַזוי: אום זאָ איינע קראַנקהייט זאָלל זיך ענטוויקלען ברויכט מען האָבען ניט נור די זוימען, ד.ה. די מיקראָבען

iv. עס דויערט אַ געוויסע צייט (ענטוויקלונגס צייט) ביז זיי פאַנגען זיך אָן צו פֿערמעהרען.]

## 6 געוויססע אירטהומען וועלכע מענשען מאכען וועגען אנשטעקענדיגע קראנקהייטען:

i. עס גיעבט מענשען וועלכע דענקען דאסס ווי באַלד פֿיעלע האָבען זיך געמישט מיט זאָלכע קראַנקע קינדער אונד האָבען די קראַנק-הייט ניט געחאַפּט, דאַריבער איזט די קראַנקהייט ניט אַנשטעקענדיג און אַללע מעגען זיך מישען. דאָס איזט איין גרויסער אירטהום, ווי איך האָב געגעבען צו פֿערשטעהן אין § 2, ווייל ניט איממער האָבען די מיקראָבען איין שליטה אויף איין מענשען.

ii. עס גיעבט נאָך מעהר מענשען וועלכע דענקען דאָס קינדער מוזען האָבען זאָלכע אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי מאָזלען, סקאַרלאַטינאַ אונד קאָקליוש, אונד ווען איין קינד ווערט ביי זיי קראַנק מיט זאָל-כע קראַנקהייטען ברענגען זיי גלייך אַריין די אנדערע קינדער אין דאָס זעלבע צימער, אום זיי זאָללען זיך אָנשטעקען אונד איבער׳פּטר׳ן דאָס. דאָס איזט גאַנץ פֿאַלש, ווייל ניט נאָר קאָן איין קינד אויפֿוואַקסען אונד זיך אָבלעבען זיינע גאַנצע יאָהרען אָהנע צו ליידען פֿון זאָלכע קראַנק-הייטען, זאָנדערן וואָס עלטער דאַס קינד ווערט, האָט עס אַללעס ווייניגער געלעגענהייט צו קריעגען דיעזע קראַנקהייטען, אונד ווען זאָגאַר זיי שטעקען זיך יאַ אָן, איזט אין זיי די קראַנקהייט פֿיעל לייכטער אונד ווייניגער געפֿעהרליך ווי אין אינגערע קינדער. צום ביישפּיעל, סטאַטיסטיקעס צייגען, דאָס מאָזלען טרעפֿט זיך 150 מאָל אַזוי אָפֿט אין קינדער אונטער 5 יאָהר אַלט ווי אין קינדער איבער 10 יאָהר אַלט, און דאָס קינדער איבער 10 יאָהר אַלט ווען זיי קריעגען מאָזלען שטאַרבען זיי ניעמאַלס דאַפֿאָן, זאָגאַר אין קינדער פֿון אונטער 5 יאָהר ווען זיי קריעגען מאָזלען שטאַרבען פֿון זיי 85 פֿון טויזענד.

עס וועט איך אויך אינטערעססירען צו וויססען דאָס פֿון מאָזלען אונד קאָקליוש שטארבען מעהר קינדער ווי פֿון אַללע אַנדערע אָנשטע-קענדיגע קראַנקהייטען.

אַריין אין קערפּער ביז די קראַנקהייט ווייזט זיך, רופֿט זיך דיא ענטוויקלונגס צייט (Incubation period) פֿון יענער קראַנקהייט.

יעדע אַנשטעקענדע קראַנקהייט האט אַ געשטעלטע ענטוויק־לונגס צייט, צום ביישפּיעל, די ענטוויקלונגס צייט פֿיר מאָזלען איזט אונגעפֿעהר 2 וואכען, פֿון סקאַרלאַטינאַ אדער דיפֿטעריט — אַ וואך, א.ז.וו. ווען דאַריבער איין קינד האט זיך געמישט מיט אַ פּאַציענט פֿון סקאַרלאַטינאַ קאן עס דויערן אַ וואך ביז דאס קינד וועט אנפֿאַנ־גען ליידען פֿון דיעזער קראַנקהייט. אויב נאך אַ וואך צייט קריעגט דאס קינד קיינע סקאַרלאַטינאַ, דאַן איזט איין סמן דאסס דאַס קינד האט זיך דעם מאל ניט אנגעשטעקט.

5 [אין מיינע לעקציעס צו אַקושערקעס אונד נערסעס, צייג איך מיט געוויסע ערפֿאַהרונגען, וועלכע איך קאן היער עס ניט בע־שרייבען:

ערשטענס, דאס מיקראבען עקזיסטירען;
צווייטענס, דאס עס איזט מעגליך אויסצוגעפֿינען ווי פֿיעל מיקראבען עס געפֿינט זיך אין אַ געוויססער מאָס לופֿט;
דריטענס, דאס וואו עס געפינט זיך מעהר שטויב אדער שמוץ, געפינען זיך דארט אלץ מעהר מיקראבען, צום ביי־שפּיעל, אין אַ פֿינגערהוט שטויב קאָנען זיך געפֿינען 160 מילליאָן מיקראָבען, פֿיעלע פֿון וועלכע קאנען געבען שווינדזוכט, אדער דיפֿ־טעריט, אדער טיפֿוס א.ז.וו.;
פיערטענס, דאס די מיקראָבען האבען די פֿאָלגענדע אייגענ־שאַפֿטען:
i. עס גיעבט פֿון זיי פֿערשיעדענע סארטען.
ii. זיי קאָנען וואקסען אונד זיך פֿערמעהרען זעהר געשווינד.
iii. זיי קאָנען נור וואקסען און זיך פערמעהרען אונטער געוויסע בעדינגונגען — נעמליך, אין א געוויסער ווארמקייט, אין דער פינסטער, אונד ווען זייא האבען געוויסע סארטען שפייז.

פֿון דער צוויטער וואָך, פֿון דעסטוועגען איזט עס נאָך אַנשטעקענד ביז אַם ענדע פֿון 3 וואָכען אונד מאַנכעס מאָל נאָך לעננער.

ii. **סקארלאטינא.** דאָס קינד קריעגט היטץ, אונד ברעכט אונד פֿאַנגט זיך אָן בעקלאָגען פֿון וועהטאג אין האַלז. אויף דעם 2-טען טאָג פֿאַנגט זיך אָן אויסשיטען העל-רויטע פּינטעלאַך אויף דאָס קינדס קערפּער. די פּינטעלאַך פֿאַנגען אָן אַוועקגעהן דען 5-טען טאָג, ווען די הויט פֿאַנגט זיך אָן שיילען, אונד דאַס קינד פֿיהלט זיך געזונד אַם ענ-דע פֿון דער יואַך. דאָס קינד בלייבט אָבער אַנשטעקעדיג אויף ניט וועניגער ווי 6 וואָכען.

iii. **דיפטעריט אונד קרופּ.** דאס קינד פֿיהלט זיך ניט גע-זונד אונד קריענט אַ גרינליכע הייטעל אויף די מאַנדלען.* דאָס קינד בלייבט אַנשטעקענדיג אויף אונגעפֿעהר 6 וואָכען. ווען דאָס קינד קריענט איין טרוקענעם הייזעריגען הוסט מיט דיפֿטעריט צייגט עס דאס די הייטעל האָט זיך פֿערשפּרייט אויף דער לופֿט רעהרע — דאס רופֿט זיך קרופּ.

iv. **קאקליוש** (קייקעל־הוסט). דער הוסט מיט דעם קרעה איזט גוט בעוואוסט. די קראַנקהייט דויערט אונגעפֿעהר דרייא מאָנאט.

8 **צופאלליגע קראנקהייטען.** איהר ברויכט וויסען דאס אין דיעזע אַלע פֿעללען זיינען די קראַנקהייטען זעלבסט ניט זאָ גע-פֿעהרליך ווי די קראַנקהייטען וועלכע פֿאַללען צו. צום ביישפּיעל צו מאָזלען אונד קאָקליוש פֿאַללען זעהר אָפֿט צו געפֿעהרליכע לוננען קראַנקהייטען, צו סקאַרלאַטינא קאן צופֿאַללען ניערען קראַנקהייט, אונד אין דיפֿטעריט קאן זיך די הייטעל פֿערשפּרייטען פֿון די מאַנדלען אויף דער לופֿט רעהר (קרופּ) אונד מאַכען זעהר שווער אָדער פֿיללייכט אונ-מעגליך פֿיר דאַס קינד צו אַטהמען. אָהרען קראַנקהייטען קאננען

* אַ גרינע הייטעל אויף די מאַנדלען טרעפֿט זיך מאַנכעס מאָל אין אַ געוועהנ-ליכער פֿערקיהלונג, אונד עס איזט זעהר אָפֿט אונמעגליך זאָגאַר פֿיר אַ דאָקטאָר צו אונטערשיידען צווישען געוועהנליכע ערקעלטונג אונד דיפֿטעריט, אָהנע די הייטעל צו אונטערזוכען פֿיר די מיקראָבען פֿון דיפֿטעריט.

iii. זאָגאַר עס איזט גאַנץ ריכטיג דאָס קינדער ליידען אַם מייסטען ניט מעהר ווי איין מאָהל פֿון דער זעלבער אָנשטעקענדער קראַנקהייט, פֿון דעסטוועגען טרעפֿט זיך אָפֿט דאָס איין קינד ליידעט מעהר ווי איין מאָל פֿון זאָ איין קראַנקהייט ווי מאָזלען. [איך האָב זעלבסט כעהאַנ־דעלט איין קינד וועלכעס האָט געליטען פֿון מאָזלען 4 מאָל אין איין יאָהר!]

vi. ביי פֿיעלע פֿרויען איזט זיך איינגערעדט, דאס ווען איין קינד האָט איינע אַנשטעקענדע קראַנקהייט—איבערהויפט מאָזלען,—טאָר מען דאס קינד ניט נעצען, אונד דאַריבער ווערט דאס קינד שרעקליך שמוציג געהאַלטען. דאס איזט איין אירטהום. רייניקייט איזט איינע פֿון די וויכטיגסטע פונקטען אין דער בעהאַנדלונג פֿון אַנשטעקענדע קראַנקהייטען (זייטע 82 § 5). געוועהנליך מוז מען זיין פֿאָרזיכטיג ווען מען וואַשט דאס קינד, עס זאלל זיך ניט פֿער־קיהלען, דאס הייסט, אין צימּמער זאלל זיין וואַרם אונד די טיהרען מיט די פֿענסטער זאללען זיין פֿערמאַכט, אונד נאַך דער כאַד זאלל מען דאס קינד גוט איינוויקלען אין אַ וואַרמער באַר־ליילאַך.

v. מענשען דענקען, דאסס ווען מען שטעקט זיך אָן פֿון אַ מילדע פֿאָרמע פֿון די אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, דאַן קריעגט מען אַ לייכטע קראַנקהייט. דאס איזט ניט ריכטיג. עס איזט מעג־ליך זיך אַנשטעקען מיט זעהר שווערע מאָזלען אדער דיפֿטעריט, צום ביישפיעל, פֿון גאַנץ לייכטע פֿעללען פֿון זאָלכע קראַנקהייטען.

## 7 די סימפּטאָמען פון די געוועהנליכע אנשטע־קענדיגע קראַנקהייטען:

i. מאָזלען. דאס קינד קריעגט היטץ, די אויגען ווערען רויט, עס פֿאַנגט אָן רינען פֿון נאָז אונד פֿון די אויגען, אונד דאס קינד פֿאַנגט אָן פֿיליכט ניססען אדער הוסטען. אויף דעם 4-טען טאג שיטען זיך אוים טונקעל רויטע פֿלעקען אויף דעם געזיכט אונד דעם גאַנצען קערפּער. די פֿלעקען פֿאַנגען אָן פֿערשוואונדען צו ווערען דען 7-טען טאָג, און זאָגאַר דאָס קינד איזט וואַהרשיינליך געזונד אַם אנפֿאַנג

זאַכען, אונד גלייך ווי מען קוממט אַרויס פֿון ציממער מוז מען גוט די הענד אונד געזיכט מיט וואַרמע וואַססער אונד קאַרבאָל זייף אָבוואַשען, אונד אויסשווענקען דען מויל מיט קאַרבאָל וואַססער (איין טייל קאַרבאָל אין הונדערט טייל וואַססער — גוט צומישט). אַללע שמוטץ פֿון פּאַ-ציענט, צום ביישפּיעל, פֿון נאָז, מויל, שטולגאַנג אונד אורין, מוז גלייך צומישט ווערען מיט שטאַרקע קאַרבאָל וואַססער אונד פֿערברענט ווערען אָדער אויסגעגאָססען ווערען אין וואַססער קלאָזעט. אַללעס וואָס ווערט בענוצט אין דעם קראַנקען ציממער טאָר ביי קיינעם אין הויז ניט בענוצט ווערען ביז עס איזט גוט דורכגעקאָכט.

אין סקארלאטינא, ווען די הויט פֿאַנגט זיך אָן שיילען, ברויכט מען בעשמיערען דען קערפּער מיט באָר זאַלב אום די שטיקלעך הויט, וועלכע זיינען זעהר אַנשטעקענד, זאָלען זיך ניט צושפּרייטען אין דער לופֿט.

אין מאזלען, ברויכט מען פֿערהיטען דאָס קינדס אויגען פֿון אַ שטאַרקער ליכט. דאַס צימער זאָלל אָבער ניט געהאַלטען ווערען פֿינ-סטער, ווייל ווי מיר האָבען געזעהן (§ 5) האָבען די מיקראָבען די בעסטע געלעגענהייט צו וואַקסען אין דער פֿינסטער. מען ברויכט בעניצען שטיקלעך וואַטע אויף אָבווישען דען נאָז אונד די אויגען, אונד מען ברויכט די וואַטע באַלד פֿערברענען.

אין דיפטעריט ברויכט מען אַכטונג געבען צו דאַס קינד ווערט הייזעריג, פֿאַנגט אָן אַטהמען שווער אונד אויב די ליפּפּען ווערען בלוי, אונד גלייך זאָגען דעם דאָקטאָר (זעהן זייטע 91). איהר זאָלט דאָס קינד ניט לאָזען זיך אויפֿזעצען אין בעט ביז דער דאָקטאָר וועט דאָס ערלויבען.

ווען דאָס קינד ווערט געזונד אונד ניט מעהר אַנשטעקענד ברויכט מען איהם מאַכען אַ וואַרמע וואַנע אונד גוט אַרומוואַשען מיט קאַרבאָל זייף אונד אָנטהון ריינע, פֿרישע זאַכען, וועלכע זיינען ניעמאַלס אַריינגע-קוממען אין קראַנקען צימער. ווען דאָס קינד פֿערלאָזט דאַס צימער מוז מען דאַס צימער אויסרויכערן.

11. **ווי צו אויסרויכערן איין צימער:** פֿערמאַכט אַללע פֿענסטער אונד טיהרען, אונד פֿערקלעפּט אַללע לעכער אונד

צופאַללען אין די אַללע קראַנקהייטען אין וועלכע די האַלז איז ענצינדעט, נעמליך, מאָזלען, סקאַרלאַטינאַ אונד דיפּטעריט.

9 **בעהאנדלונג פון אנשטעקענדע קראנקהייטען.** זאָ גלייך ווי איהר זייט חושד דאס איין קינד ליידעט פֿון איינער פֿון די אָבענגענאַנטע קראַנקהייטען, ברויכט איהר גלייך דאס קינד **אבשיידען פון אנדערע קינדער** אונד רופֿען איין דאָקטאָר.

דער דאקטאר וועט זעהן צו פֿערהיטען דאַס קינד פֿון צופאַללענדע קראַנקהייטען, אונד וועט אויך בעהאַנדלען די פֿערשיעדענע סימפּטאָמען, אונד אָנווענדען מיטטלען אום דאס קינד זאָלל וואָס וועניגער ליידען. **אייער פליכט איזט זעהן צו פערהיטען דאסס אנדערע קינדער זאללען זיך ניט אנשטעקען.**

משה רבנו וואַר דער ערשטער וועלכער האָט אַנערקענט, דאס ווען איין מענש ליידעט פֿון אַ קלעפּיקער קראַנקהייט מוז ער אָבגעשיידעט ווערען — „מחוץ למחנה" אונד דאס אַללעס וואָס געהערט צום קראַנקען איזט אַנשטעקענד [ויקרא פ' תזריע ומצורע]. די ערשטע זאַך וואס איהר האָט צו טהון — ווי איך האָב שוין בעמערקט -- איזט אָבצושיידען אין אַ בעזונדערן צימער דאס קראַנקע קינד פֿון אַנדערע קינדער.

10 **דאס קראנקע צימער** ברויכט זיין אויף דען אויבערשטען עטאַזש, עס ברויכט זיין גרויס אונד לופֿטיג, אונד אויף דער טיהר ברויכט הענגען איין ליילאַך איינגעטונקט אין קאַרבאָל וואַסער. עס טאָר זיך דאָרט ניט געפֿינען קיינע איבעריגע מעבעל, פֿאָרהאנגען, קאַרפּעטס אדער אַנדערע זאַכען אויף וועלכע עס קלייבט זיך פֿיעל שטויב אונד וועלכע עס איזט שווער צו רייניגען. דאס צימער מוז געהאלטען ווערען פֿאָלקאָם ריין אונד **איין פענסטער מוז אימער זיין אפען** — ביי טאָג אונד ביי נאַכט. זאָלכע צאַצקעס און ביכלאַך מעגען זיך געפֿינען אין צימער וועלכע מען קאַן נאַכהער פֿערברענגען. וואָס וועניגער מענשען זאָלען זיך געפֿינען אין צימער, אונד אידער זיי קומען אַריין ברויכען זיי אָנטהון איין גרויסען פֿאַרטוך אָדער האַנדטוך, וועלכען מען ברויכט אויסקאָכען איידער מען בענוצט עס אויף אַנדערע

גלייך ווי איהר דערוויסט אייך פֿון דאָקטאָר דאַסס דאס קינד לייד-
דעט פֿון איין אַנשטעקענדע קראַנקהייט, טאָרט איהר דאס קינד ניט
אַרומטראָגען אין גאַס אָדער אַרומפֿיהרען אין איין אָמניבוס אדער באַהן,
אָדער אין אַנדערע פלעצער וואו מענשען געפֿינען זיך, זאָנסט קאָן אייך
די רעגירונג בּעשטראָפֿען מיט 5 פֿונט.

זאָ גלייך דאַריבער ווי איין דאָקטאָר זאָגט אייך דאָס אייער קינד
ליידעט פֿון איין אַנשטעקענדיגע קראַנקהייט, מוזט איהר באַלד דאָס
קינד אַהיים נעהמען. אויב איהר גלויבט ניט דען ערשטען דאָקטאָר
טאָרט איהר ניט נעהמען דאס קינד צו איין אַנדער דאָקטאָר (ווייל ווען
די רעגירונג וועט זיך דערוויסען וועט איהר זיכער בעשטראָפֿט ווערען
פֿאַר אַרומטראָגען איין קינד מיט איין אַנשטעקענדיגער קראַנקהייט),
זאָנדערן איהר מעגט רופֿען איין אַנדער דאָקטאָר צו אייך צו הויזע.

גלייך ווי איהר דערוויסט אייך דאס אייער קינד ליידעט פֿון איין
אַנשטעקענדיגער קראַנקהייט, מוזען אַללע אַנדערע קינדער אויפֿהערען
געהן אין שוהלע, ביז דער דאָקטאָר וועט זיי ערלויבען, דאַס הייסט, ביז
די ענטוויקלונגס צייט פֿון דיעזער קראַנקהייט איזט פֿאָראיבערגעגאַנגען,
ווייל זאָנסט קאָנען נאָך די קינדער טראָגען די קראַנקהייט צו אַנדערע
קינדער.

## 13 אייניגע פונקטען וועגען געבען מעדיצין:

i. די מעדיצין מוז מען געבען רעגולאַר זאָ ווי דער דאָקטאָר
פֿערזאָגט.

ii. ביי נאכט אָבער, אָדער ווען איין קינד שלאָפֿט זאָגאַר ביי
טאָג, זאָל מען דאָס קינד ניט אויפֿוועקען אום צו געבען מעדיצין, סיידען
דער דאָקטאָר האָט אַנדערש אָנגעזאָגט.

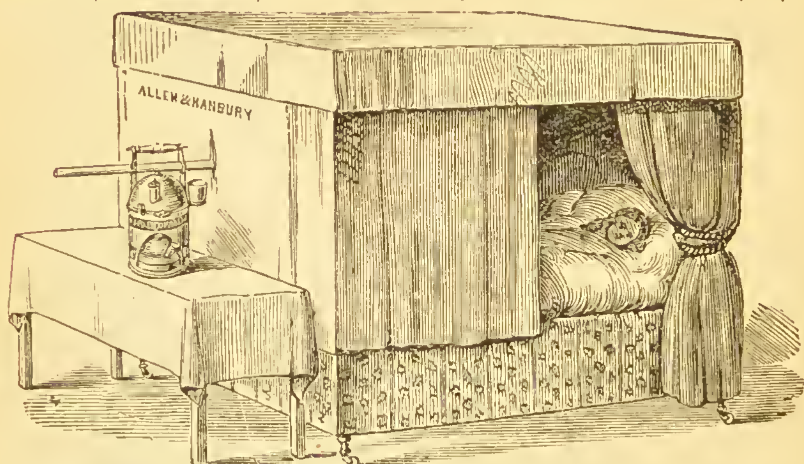
iii. ווען אין איין באָטטעל מעדיצין געפֿינט זיך אַ געדיכטע זאַך
וועלכע זעצט זיך אַראָב ווען די באָטעל בלייבט שטעהן, ברויכט מען
די באָטעל גוט שאָקלען איידער מען גיעבט די מעדיצין.

iv. עס איזט איממער זיכערער די לעצטע דאָזע פֿון באטעל ניט
צו געבען, ווייל עס איזט מאַנכעס מאָל זעהר פֿיעל שטאַרקער ווי די
אַנדערע דאָזען, איבערהויפט ווען עס געפֿינט זיך עטוואָס אין דער

שפּאַלטען פֿון צימער אונד פֿון די טיהרען אונד די קוימענס. נעהמט איין פֿונט שוועבעל אין אַ פֿענדעל אונד שטעלט אַרויף איבער איין צובער וואַססער, צינדעט אָן די שוועבעל אונד געהט אַרויס אונד פֿער־שליסט אונד פֿערקלעפּט די טיהר. אין 8 אָדער 9 שטונדען צייט וועט זיך די שוועבעל אינגאַנצען אויסברענען, אונד דאַן ברויכט מען עפֿענען די טיהר מיט די פֿענסטער דער רויך זאָלל אַרויסגעהן. די פּאַפּיער פֿון די וואַנט ברויכט מען אַרומרייסען אונד פֿערברענען, אונד די וואַנט מיט דעם באַלקען מוז מען אָדער איבערקלעפּען, אָדער איבערקאַלכען, אַדער איבערפֿאַרבען. די פּאָדלאָגע, טיהרען אונד פֿענסטער אונד די מעבעל מוז מען נאַכהער גוט אַרומוואַשען מיט קאַרבאָל וואַססער אונד די בעט־געוואַנד ברויכט מען גוט אויסקאָכען, אָדער אויספּאַרען אין טרוקענע היטץ.

12 נאָך דעם ענגלישען געזעץ, ברויכט יעדער דאָקטאָר גלייך ווי ער דערוואוסט זיך פֿון געוויסע אַנשטעקענדיגע קראַנקהייטען (סקאַרלאַ־טינאַ, דיפּטעריט א.ז.וו.) אָנזאָגען די רעגירונג אונד זיי שיקען באַלד איין אינספעקטאָר נאָכזועהן צו איז מעגליך פֿיר דאַס קינד צו בלייבען צו הויזע. אויב, צום ביישפּיעל, דאס קינד קאָן ניט האָבען איין בעזונדער צימער פֿיר זיך זעלבסט, אָדער עס איזט אונמעגליך צו פֿערהיטען דאַס אַנדערע מענשען זאָללען זיך ניט מישען מיט דעם קראַנקען, דאַן קאָן דער אינספעקטאָר צווינגען דאַסס דאס קינד זאָלל צוגענוממען ווערען אין איין ספּעציעלען האָספּיטאָל פֿיר אַנשטעקענדיגע קראַנקהייטען (פֿיבער האָספּיטאָל), וועלכער געפֿינט זיך אויסערן שטאָדט — „מחוץ למחנה.״ פֿיעלע מוטטערס וויללען זעהר ניט ליידען מען זאָלל זייער קינד צונעהמען אין איין פֿיבער האָספּיטאַל; מיין פּפֿליכט איזט אָבער אייך צו פֿערזיכערן, דאס דיעזעס איז פֿיעל בעסער פֿיר דאַס קינד און פֿיר אייך, ווען נור איהר זייט ניט גענוג רייך צו האָבען איין בעזונדערן גרויסען צימער אונד דינגען איין ספּעציעלען מענשען אַכטונג צו געבען אויף דאָס קינד אונד האָבען דען דאָקטאָר אַם וועניגסטען איין מאָל אין טאָג.

מיט וענעפּט (איין לעפּעל זענעפּט אין אַ גלאָז וואַססער), קיצלען אין האַלז מיט אַ ווייכער פּעדער פּון א הון אָדער אַ גאַנז, [אָדער איינעם אָדער צוויי פולווערס פּון 10 גראַן איפעקאַקואַנאַ (Ipecacuanha) וועלכעס איהר ברויכט איממער האָבען צו הויזע], און אַרומלעגען הייסע קאָמפּרעססען אַרום האַלז אונד געבען דעם קינד וואַרמע פּייכטע לופּט צו אַטהמען. דאָס קאָן מען לייכט טהאָן מיט די פּאַרע פּון איין קעססעל מיט איין גאַנץ לאַנגען נעזעל. מען מאכט איין ביידעל פּון ליילאַכער איבער דאָס קינדס בעט אינד מען לאָזט די דאַמפּף פּון קעססעל אַריינ-געהן אין ביידעל. אויב דאס קינד ווערט אלץ בלויער אין געזיכט




(17) ווי צו געבען דעם קינד וואַרמע פּייכטע לופּט

און מען זעהט דאסס דאס קינד ווענדעט אָן די לעצטע קרעפּטען אַריינצוציהען אַ ביסעל לופּט נור עס קאָן נעבאך ניט, אונד איין דאקטאר איזט שווער צו קריעגען, דאַן ברויכט איהר טהאָן דאָס פּאָלגענדע, אָהנע זיך צו שרעקען טאָמער וועט איהר דאָס קינד פּערקיהלען: אריינלעגען דאס קינד אין א ווארמער באד (100° פּאַרענהייט) אונד אבגיעססען מיט א שיססעל קאלטע וואססער. דאָס קינד וועט אָנפּאַנגען וויינען אונד זאָ אַריינציעהען איין טיעפּען אַטהעם. ווען מען זאָל דאס טהאָן איניגע מאָל אַ טאָג, וועט דאָס קינד מאַנכעס מאָל ווערען פּיעל פּרישער, די בלויקייט וועט אַוועקגעהן פּון געזיכט אונד דאָס קינד וועט אָפּט ווערען פּשוט פּון טוידט לעבעדיג.

באָטעל וועלכעס זעצט זיך אַראָב פֿון אונטען. מיר איזט ניט לאַנג צוריק פֿאָרגעקומען איין פֿאַלל וואו איין קינד איזט נור וואָס פֿערגיפֿטעט געוואָרען אויף טוידט פֿון דער לעצטער דאָזע מעדיצין.

**וואס דאס קינד זאלל עססען** וועט אייך דער דאָקטאָר אָנזאָגען, אָבער איבערהויפּט ווען איין קינד האָט וואַרמקייט זאָלל דאס קיין זאַך געניססען אויסער מילך.

14 **קרופּ און פאלשע קרופּ.** מיר האָבען געזעהן (זייטע 85) דאסס אין דיפּטעריט פֿערשפּרייט זיך מאַנכעס מאָל די הייטעל פֿון די מאַנדלען אויף דער לופֿט רעהר, אונד דאַס קינד פֿאַנגט אָן הייזעריג ווע-רען, הוסטען מיט איין טרוקענעס קלינגעדיגען הוסט, אונד האָט שווי-ריגקייט דעם אַטהעם צו ציעהען. דיעזעס איזט דער ריכטיגער קרופּ אונד איזט זעהר סעריאָזנא.

עס מאַכט זיך אָבער מאַנכעס מאָל דאָס איין קינד וועלכעס וואַר פֿאָלקאָם געזונד איידער עס האָט זיך געלעגט שלאָפֿען, חאַפּט זיך אויף פלוצלונג אין מיטען נאַכט מיט איין הייזעריגען קלינגעדיגען הוסט, אונד גרויסע שוויריגקייט צו ציעהען דעם אַטהעם אונד דאס קינד זעהט אויס זעהר דערשראָקען. דיעזע סימפּטאָמען דויערן אונגעפֿעהר אַ פּאָר שטונדען אונד דאַן ווערט דאס קינד צוריק איינגעשלאָפֿען. נעכסטע נאַכט פֿיליכט טרעפֿט זיך די זעלבע געשיכטע נאָך איין מאָל. זאָ איין צופֿאַלל וועלכער קוממט אָן פלוצלונג אין מיטען נאַכט, איזט אַם מייסטען ניט דער ריכטיגער קרופּ, זאָנדערן איין פֿאַלשער קרופּ, וועלכער קוממט ניט פֿון דיפּטעריט זאָנדערן פֿון איין געוועהנליכער פֿערקיהלונג, אונד איזט ניט זעהר סעריאָזנא.

**בעהאנדלונג:** ווען איהר געפֿינט דאסס דאַס קינד פֿאַנגט אָן ציעהען דעם אַטהעם זעהר שווער, ברויכט איהר גלייך רופֿען אַ דאָקטאָר אונד לאָזען איהם טהון וואָס ער געפֿינט פֿיר נעטהיג (צום ביישפּיעל, אין זעהר שווערע פֿעללען פֿון ריכטיגע קרופּ קאָן ער געפֿינען פֿיר נעטיג אום צו רעטען דאָס לעבען, צו מאַכען איינע אָפּעראַציאָן אויף דער האַלז — אויפֿעפֿנען די לופֿט רעהר). ביז דער דאָקטאָר קוממט ברויכט איהר געבען דעם קינד איין ברעך מיטעל, צום ביישפּיעל, וואַרמע וואַססער

ווען דאָס קינד האָט שוין אַ פּאָר ציין, דאָס הייסט, ווען עס איזט אונגעפֿעהר 10 מאָנאַט אַלט, דאַן קאָן שוין דאָס קינד זיכער אָנפֿאַנגען צו האָבען זאָלכע קראַכמאלנע שפּייזען ווי ברויט, קאַרטאָפֿעל, רייז, גרויפּען א ז.וו.

פיר די אלבומען וועלכע דאַס קינד ברויכט אין דעם עססען, קאָן מען בענוצען פֿלייש-זאָפּט, ביף-טעה (Beef-tea), געקאָכטע פֿיש, אייער, הינער-פֿלייש, שעפּסען-פֿלייש, אונד האָבערנע גרויפּען, סעמאָלינא א.ז.וו.

אַלס פעטקייט קאָן מען בענוצען מילך, בוטטער, סמעטענע אונד שמאַלץ, אונד די זאלצען וועלכע דאַס קינד ברויכט, געפֿינען זיך אין די מילך אונד אייער.

2 קינדער האָבען אַם מייסטען זעהר ליעב זיססע זאַכען, ווי צום ביישפּיעל, צוקער, צוקערקעס, שאָקאָלאַדע א.ז.וו., דיעזע זאַכען זיינען זעהר גוט פֿיר איין קינד ווען מען גיעבט זיי ניט פֿיעל. צופֿיעל אָבער איזט אומגעזונד, ווייל עס פֿיהרט איבער דען מאָגען, אונד עלטערע קינ-דער וועלכע פֿאַנגען אָן שניידען זייערע שטענדיגע צייהן, דאָס הייסט, ווען זיי זיינען אונגעפֿעהר 6 אָדער 8 יאָהר אַלט, ליידען זעהר אָפֿט פֿון איין כראָנישען קאַטאַר פֿון דעם מאגען אונד די געדערם, וועלכער קומט פֿון עססען צופֿיעל צוקערדיגע זאַכען, אונד וועלכער איזט אַם מייסטען לייכט היילבאַר ווען מען הערט אויף געבען דעם קינד צוקערדיגע אונד אַנדערע קראָכמאַלנע עססענוואַרג.

פֿון פרוכטען קאָן דאָס קינד אָנפֿאַנגען עססען עפּפֿעל-קאָמפּאָט, אָדער עפּפֿעל געבאַקט אין סמעטענע, זיססע רייבאַרבערן, געשטעלטע פֿלוימען אָדער שיפּטאַלען מיט סמעטענע, אונד אַ שטיקעלע באַנאַנאַ, אַפּעלסין (אָראַנדז) און וויינטרויבען.—פֿרוכטען מיט קערענדלאך, ווי צום ביישפּיעל, אַגערעס א.ז.וו. און גרינסען, זאָלט איהר ניט געבען אייער קינד ביז עס איזט אַ פּאָר יאָהר אַלט.

דאָס קינד ברויכט עססען רעגולאַר, אונד וואָס עלטער עס ווערט ברויכט אַללעס דויערן לענגער פֿון איין מאָל עססען ביז דעם אַנדערן.

## עלפטעס קאפיטעל.

# די היגיענע אונד קראנקהייטען פון איין קינד נאך דעם אנטוועהנען.

1 **דאס עססען.** מיר האָבען געזעהן אין 2-טען קאַפּיטעל, דאָס איין קינד ברויכט אויפהערען צו זויגען די ברוסט ווען עס איז אונגעפעהר 10 אָדער 12 מאָנאַט אַלט. איך האָב אויך מיט אייך גוט אַרומגערעדט ווי מען ברויכט צעהרען איין קינד דען ערשטען יאָהר אויב עס קאָן דער מוטטערס מילך ניט קריעגען, אונד איך האָב אַייך געגעבען צו פערשטעהן, דאָסס בעפּאָר דען זעכסטען מאָנאַט איזט אַם מייסטען ניט ערלויבט צו געבען איין קינד קראָכמאַלנע זאַכען, ווי צום ביישפיעל, ברויט אָדער קאַרטאָפּעל א.ז.וו., ווייל ביז דען זעכסטען מאָנאַט קאָן נאָך דאָס קינד זאָלכע עססענס ניט פערדעהען, אונד דאסס ווען דאס קינד ווערט אונגעפעהר 6 אָדער 7 מאָנאַט אַלט — דאָס איזט ווען עס פאַנגט זיך אָן שניידען די ערשטע צייהן, דאַן איזט עס ערלויבט אָנפאַנגען צו געבען קראכמאַלנע זאַכען, אונד דאַסס עס איזט דאַן ערלויבט איינצוגעוועהנען דאָס קינד צו זאָלכע עססענוואַרג מיט איינע פון די פּייטענט פודס וועלכע ענטהאַלטען אין זיך אָדער האַלב פערדעהטע קראָכמאַל, ווי צום ביישפיעל מעללינס פוד (Mellin's Food), אָדער אונפערדעהטע קראָכמאַל, ווי צום ביישפיעל, רידזשעס פוד (Ridge's Food) א.ז.וו.

דריטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 1 אוהר:

ערשטע געריכט איינע פֿון די פֿאָלגענדע:

מילך מיט צוהריקטע געבאַקענע קארטאָפֿעל (אויב דאס קינד קען עס פערטראָגען), אָדער זופּ פֿון פֿלייש;

אָדער — דען געלבען פֿון איין לייזען פֿרישען איי, צומישט מיט שטיקלאך האַרטע ברויט;

אָדער — טרוקענע שטיקלאך ברויט מיט זופּ פֿון פֿלייש.

צווייטע געריכט:

אַ ביססעל קאַלטע געקאָכטע מילך;

אָדער — איין עסס-לעפֿעל קאַסטערד (Custard), אָדער רייז פודדינג, אָדער סעמאָלינא, אָדער בלאַן מאַנזש (Blanc-mange).

פיערטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 5 אוהר:

אַ טאַססע שיטערע קאָקאָו, אָדער מילך מיט אַ שטיקעל ברויט מיט בוטטער.

פינפטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 9 אוהר:

אַ גרויסע טאַססע מילך מיט אַ ביססעלע רייז אָדער טאַפּיאָקא (Tapioca).

אויב דאס קינד איזט געזונד אונד שטאַרק, קאָן מען איהם געבען אַ שטיקעלע געקאָכטע, גוט צוהאַקטע הינער־פֿלייש אום 1 אוהר ביי טאָג.

## ii. דאס עססען פיר איין קינד $2\frac{1}{2}$—$1\frac{1}{2}$ יאהר אלט:

---

ערשטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 7 אוהר מאָרגענס:

אַ גרויסע טאַססע מילך מיט איין סוחאַרעק (ביסקיט) אָדער מיט אַ שטיקעלע ברויט מיט בוטטער.

צווייטער מאהלצייט — אום 9 אוהר, איינע פֿון די פֿאָלגענדע זאַכען:

אַ שיססעלע מילך מיט צואווייקטע ברויט;

אָדער — אַ שיססעלע האָבערנע גרויפען מיט מילך אָדער מיט סמעטענע;

אָדער — אַ שטיקעל ברויט מיט בוטטער מיט אַ טאַססע קאָקאָו אָדער מיט אַ שיטערן פֿרישען איי.

3 איין זאַך וועלכע איינע מוטטער פֿערגעסט זיך זעהר אָפֿט איזט דאס איהר קינד ברויכט עטוואָס טרינקען. געוועהנליך מילך ענטהאַלט אין זיך פֿיעל וואַססער, אָבער עס איזט אויך נעטהיג צו געבען דעם קינד אַ ביססעל געקאָכטעס קאַלטעס וואַססער.

4 יעצט וועל איך אייך געבען איינע פּראָגראַממע ווי אונד וואָס צו געבען דעם קינד עססען. איך ברויך אייך אָבער נאָך איין מאָל אָנ־זאָגען דאסס איהר זאָלט אייך ניט לאָזען איינרעדען פֿון פֿרויען. די שכנה פֿון דעם נעכסטען הויז וועט אייך קוממען זאָגען דאָסס „איהרע קינדער זאָללען געזונד זיין, גלייך ווי זיי האָבען נור אָנגעפֿאַנגען אויס־שטעקען די הענדלאך, האָבען געחאַפּט אונד געגעססען אַללעס וואָס עס האָט זיך געפֿונען אויף דעם טיש, אונד דאָס חוץ זייער שאָדען אויף איער קינד געזאָגט געוואָרען ווי שעהן זיי זיינען אָהן עין הרעה אויפֿגעוואַקסען.״ אַלזאָ איהר מעגט איהר גלויבען, אָבער איהר טאָרט איהר ניט פֿאָלגען. עס טרעפֿט זיך אָפֿט דאָס אַנדערע קינדער קענען פֿערדעהען אַללעס, פֿון דעסטוועגען ברויכט איהר ניט ריזיקירען מיט אייער קינר, אונד איהר זאָלט כעססער געבען זאָלכע עססענוואַרגען וועלכע איך קאָן אייך פֿער־זיכערן זיינען געוויס גוט.

*i.* דאס קינדס עסען ווען עס איז 1 ביז $1\frac{1}{2}$ יאהר אלט.

(ברויכט כעשטעהן אָם מייסטען פֿון מילך.)

ערשטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 6.30 אוהר מאָרגענס:

איין קליין גלאָז אָדער טאַססע (אונגעפֿעהר 10 עָכס־לעפֿעל) גע־קאָכטע מילך, הייס אָדער קאַלט, מיט איין סוחאַרעק (ביסקיט) אָדער איין שטיקעל האַרטע ברויט איינגעטונקט אין די מילך.

צווייטער מאהלצייט — אונגעפֿעהר 9 אוהר מאָרגענס,—איינע פֿון די פֿאָלגענדע זאַכען:

אַ ביססעל געקאָכטע האָבערנע גרויפּען (Oatmeal) צומישט מיט אַ טאַססע וואַרמע מילך;

אדער — אַ ביססעל מילך מיט געווייקטע ברויט;

אדער — אַ טאַססע שיטערע קאָקאָאַ מיט מילך אונד אַ שטיקעל דינע ברויט מיט בוטטער.

צוויטע געריכט, איינע פון די פאָלגענדע:
קאָמפּאָט, מילך-פּודדינג, בלאַן מאַנזש א.ז.וו.

פיערטער מאהלצייט — אום 5 אוהר:
אַ שיסעלע ברויט מיט מילך, אַ ביסעל פרוכט, ווי צום ביישפּיעל, טרויבען זאַפט, אָדער געקאָכטע עפּפעל א.ז.וו.

פינפטער מאהלצייט — אום 9 אוהר:
אַ טאַסטע מילך מיט איין ביסקוויט.

iv. ווען דאס קינד ווערט 4 יאָהר אַלט, קאָן מען אָנפאַנגען געבען ניט געהאַקטע פלייש, נאָר מען ברויכט זעהן דאסס דאס קינד עסט זעהר לאַנגזאַם, אונד צוקייט גוט דאס עססען אונד זאָלל עססען זאָ לאַנג ביז עס ווערט גוט זאַט. דאס קינד ברויכט איממער האָבען געשטעלטע צייטען צום עססען, אונד זאָלל ניעמאַלס עססען צווישען איין מאָהלצייט אונד דעם אַנדערען.

5 איהר זאָלט אייער קינד ניט ערלויבען עססען זאָלכע זאכען ווי סטייק מיט ציבעלעס, געזאַלצענע פלייש, וואורשט, ניס, קעז, הערינג, אינד רעטאך ביז דאס קינד איזט אונגעפעהר 5 אָדער 6 יאָהר אַלט, און זאָנאר דאַן זאָלט איהר זאָלכע זאַכען ניט ערלויבען אויב דאַס קינד קאָן ווי ניט פערדעהען. פרוכט קאָנט איהר ערלויבען צו ביסלאַך, נור איהר ברויכט זיין פאָרזיכטיג דאסס זיי זיינען גוט צייטיג אָבער ניט צופּוילט.

אייך זאָלט איהר זעהן איינגעוועהנען דאס קינד עססען לאַנגזאַם אַללע טרוקענע עססענוואַרג.

6 **דאס קינדס שלאָפען.** מיר האָבען געזעהן אין דעם ערשטען קאַפּיטעל, דאס איין קליין קינד ברויכט שלאָפען כמעט דען גאַנצען טאָג — אויסער ווען עס עססט. ווען דאָס קינד ווערט אונגעפעהר 10 מאָנאַט אַלט ביז אַם ענדע פון דעם 2-טען אָדער 3-טען יאָהר, ברויכט דאס קינד געהן שלאָפען אום 7 אוהר אַבענדס אונד אויפשטעהן אום 7 אוהר מאָרגענס. אויב איהר דענקט דאסס דאס קינד איזט הונגעריג, ברויכט איהר עס געבען עטוואָס עססען אום 9 אדער 10 אוהר. אויב דאָס קינד וועקט זיך זעלבסט ניט אויף זאָ פריה קאָנט איהר עס

דריטער מאהלצייט — אום 1 אוהר:

ערשטע געריכט, איינע פֿון די פֿאָלגענדע:

אַ שטיקעל געקאָכטע הינער־פֿלייש, אָדער שעפּסען-פֿלייש, אדער אַ שטיקעל דין צוהאַקטע פֿיש, אדער איין געקאָכטען פֿרישען איי, אדער אַ גרויסע טאַססע זופּ אדער ביף-טעה מיט צודריקטע קאַרטאָפֿעל אדער מיט צוברעקעלטע האַרטע ברויט.

צווייטע געריכט:

מילך פודדינג, אדער קאַסטערד (Custard), אדער בלאַן מאַנזש (Blanc-mange).

פיערטער מאהלצייט — אום 5 אוהר:

אַ גרויסע טאַססע מילך, אדער שוואַכע קאָקאָו מיט מילך מיט אַ שטיקעל ברויט מיט בוטטער.

פינפטער מאהלצייט -- אום 9 אוהר:

אַ טאַססע געקאָכטע מילך מיט אַ ביסקיט.

איהר זאָלט דעם קינד ניט געבען קיין טעה, קאָפֿפֿע, ביער, וויין אדער בראַנפֿען, ווי מאַנכע פֿרויען וועללען אייך ראַטהען. איהר זאָלט זאָלכע זאַכען נור געבען, ווען איין דאקטאר וועט אייך הייסען.

iii. דאס עססען פון איין קינד וועלכע האט שוין אלע מילך ציינער (אונגעפֿעהר $2\frac{1}{2}$ יאָהר אַלט):

ערשטער מאהלצייט — אום 7 אוהר מאָרגענס:

אַ גלאָז מילך, אדער איינע טאַססע קאָקאָו מיט ברויט מיט בוטער, אדער אַ ביססעל האָבערנע גרויפּען (Oatmeal) געקאָכט מיט מילך, אויך מיט אַ שטיקעל ברויט מיט בוטטער.

צווייטער מאהלצייט — אום 11 אוהר:

אַ טאַססע מילך מיט אַ ביסקיט אדער אַ שטיקעל ברויט מיט בוטטער, אָדער איין שיטערען איי.

דריטער מאהלצייט — אום 1 אוהר:

ערשטע געריכט, איינע פֿון די פֿאָלגענדע:

צוהאַקטע רינדער־פֿלייש, אדער שעפּסען־פֿלייש, אדער געקאָכטע פֿיש; צוריבענע קאַרטאָפֿעל.

מאַנדלען מיט געשווילאכצען הינטער דעם נאז, אדער פֿון אַ שטיין אין פענכער [אדער אין קדיסטליבע יונגען, דאסס זיי ברויכען בעשניעטען (גע'מל'ט) צו ווערען]. געוועהנליך וועט דער דאקטאר היילען די פֿעד־שיעדענע קראַנקהייטען, אונד וועט אויך, ווען נעטהיג, אָנוועגדען אַנדערע מיטטלען.

מיר איזט פֿאַרינעס יאהר פֿאַרנעקוממען איין מערקווירדיגער פֿאַלל פֿון איינער מערכען פֿון 15 יאהר אַלט, וועלכע פֿלעגט אייניגע מאל א וואך בענעצען איהר בעט. איך האב קיינע פֿון די אַבענגענאַנטע אורזאַכען אין איהר ניט געפֿונדען אונד רפואות האבען איהר אויך ניט פֿיעל געהאָלפֿען. איך האב אבער אויסגעפֿונען דאס זי האט געליעטען פֿון אַ שלעכטע ראיה, אונד ווען זי האט אַנגעפֿאַנגען צו טראגען ד' נעטהיגע ברילען אונד האט גענוממען מעדיצין אויף איין קורצער צייט איזט זי באַלד פֿאלקאם געזונד געווארען. [עס איזט אָבער שווער צו גלויבען דאסס די ראיה האט געהאַט עטוואַס צו טהון מיט דעם].

## די מיטטלען וועלכע איהר קאנט אליין אנוועגדען זיינען

די פֿאַלגענדע: איהר ברויכט דעם קינד ניט געבען צו טרינקען אַ פּאָר שטונדען איידער עס געהט שלאָפֿען. אייניגע מינוט איידער איהר לעגט עס שלאָפֿען ברויכט איהר עס שטעללען וואַססער מאַבען אונד אָפֿען זיין, איהר ברויכט אויספֿינדען וועלבע שטונדע ביי נאַבט דאס קינד בענעצט זיך אונד אויפֿוועקען עס אַ האַלבע שטונדע בעפֿאָר. דאס קינד ברויכט שלאָפֿען אויף איין האַרטען מאַטראַץ אונד העכער צו פֿוססען ווי צו קאָפּען. מען ברויכט אויך זעהן דאַסס דאס קינד זאָל ניט שלאָפֿען אויף דעם רוקען, זאָנדערן אויף דעם זייט. דאס קאַן מען לייכט אויספֿיהרען ווען מען בינדעט אַרום איין האַנדטוך אַרום דאס קינדס קערפּער אונד מען מאַכט איין האַרטען קניעפּ פֿון הינטען. ווען דאס קינד דרעהט זיך שלאָפֿענדיג אום אויף דעם רוקען, וועט איהם דער קניעפּ ניט לאָזען זאָ ליעגען אונד עס וועט זיך דאַריבער צוריק איבערדרעהען אויף דעם זייט.

8 **בעוועגונג.** יעדעס קינד ברויכט האבען בעוועגונג אין דער פֿרישער לופֿט, איבערהויפּט ווען די זונן שיינט. דאס ענטוויקעלט די מוסקעלן, מאַכט שטאַרק די נערוועז אונד דאס האַרץ, ניעבט בלוט

לאָזען שלאָפֿען עטוואָס לענגער. איהר זאָלט ניעמאַלס דאס קינד אויפֿוועקען פלוצלונג, זאָנדערן זעהר לאַנגזאַם און עדעל. ביי טאָג ברויכט דאַס קינד שלאָפֿען פֿון 12 ביז אונגעפֿעהר 2 אוהר, אונד פֿילייכט אַ האַלבע שטונדע אום 4 אוהר.

ווען דאָס קינד ווערט 2½ יאָהר אַלט ברויכט עס איין שלאָפֿען פֿון 7 אַבענדס ביז 7 מאָרגענס אונד פֿילייכט אַ שטונדע ביי טאָג.

נאָך דעם 4-טען אָדער 5 טען יאָהר פֿערלאַנגען זעהר וועניג קינדער צו שלאָפֿען ביי טאָג, אונד ברויכען שלאָפֿען פֿון 8 אוהר אַבענדס ביז 7 אוהר מאָרגענס.

ווען מעגליך זאָל יעדעס קינד שלאָפֿען אין איין בעזונדער בעט. דאַס שלאָף צימער אונד דאָס קינדס בעטגעוואַנד האָב איך שוין בעשריעבען אין ערשטען קאַפיטעל. די אורזאַכע וואָרום דאס קינד ברויכט האָבען איין מאַטראַץ אונד ניט קיין פֿעדערנע פערענע, איזט וויל דאָס קינד פֿאַלט אַריין אין די פֿעדערען, אונד דער קערפער קריעגט ניט גענוג לופֿט אונד ווערט צופֿיעל געוואַרמט; דאס שוואַכט איין קינד אָב.

איהר זאָלט קיין מאָל ניט פֿערבעטען דאָס קינדס בעט גלייך ווי דאָס קינד שטעהט אויף, זאָנדערן איהר זאָלט די בעטגעוואַנד גוט אויסלופֿטערן אויף אַ שטונדע אָדער צוויי.

איהר זאָלט איממער אַרויסנעהמען דאס קינד אין געשטעלטע צייטען דורך די נאַכט צו מאַכען וואַססער אונד צו זיין אָפּען, אונד זאָ ווי „הרגל געשה טבע" וועט איהר אַזוי איינגעוועהנען דאס קינד, דאַסס עס זאָלל זעלבסט אויפֿשטעהן אָבטהאָן זאָלכע געשיכטעס, אונד וועט ניט מאַכען שמוציג די בעט.

## 7. נאָך דעם דריטען יאָהר ברויכט שוין איין קינד ניעמאַלס נאַסס מאַכען די בעט.

אויב זאָלכע סבות טרעפֿען זיך נאָך דיעזעם עלטער זאָלט איהר דאס קינד ניעמאַלס דאַפֿיר שלאָגען. עס איזט ניט דאס קינדס שולד, זאָנדערן איהר זאָלט נעהמען דאס קינד צו איין דאָקטאָר וועלכער וועט אויספֿינדען די אורזאַכע. עס איזט מעגליך, צום ביישפּיעל, דאַסס דאָס קינד ליידעט פֿון ווערים, אָדער פֿון גרויסע

נעטהיג, אונד מאַכען מאַנכעס מאָל דאס קינדס פּיס אדער רוקען קרום, אונד דריקען אַיין די ברוסט.

10 · ווען דאס קינד קאָן גוט געהן אונד לויפּען, ברויכט איהר עס לאָזען אַרומלויפּען, אַרומשפּרינגען אונד זיך שפּיעלען אין דער פּרישער לופּט מיט אַנדערע קינדער. נור איהר זאָלט אַכטונג געבען, דאס ווען דאָס קינד איזט פּערשוויצט, זאָלל עס ניט טרינקען קיין קאַלטעס וואַסער אונד זאָלל ניט זיצען אויף דער ערד ווען עס איזט קאַלט אָדער פּייכט. איין ביסיקל (וועליסאָפּעד) פּיר איין עלטערעס קינד איזט זעהר גוט. די הענטיל פּון בייסיקל זאָלל אבער זיין נענוג הויך, דאסס אייער קינד זאָלל קאָנען זי ען גאַנץ גלייך אונד ניט איינבויגען דען רוקען. איהר זאָלט אייער קינד ניט ערלויבען זיך גליטצען אויף די הילצערנע גליטץ-רעדלאך; דאס איזט זעהר געפּעהרליך. עס איזט די פּפליכט פּון אַללע עלטערן לעהרנען זייערע קינדער שווימען. עס איז ניט נור אַ גוטע בעוועגונג, זאנדערן דאס קאַלטע וואַסער שטאַרקט די נערוועז, לונגען אונד הערץ. דאס קינד טאָר אבער זיך ניט באָדען אדער שווימען ביז 2 שטונדען נאָך דעם עססען, אדער ווען עס איזט זעהר הונגעריג, אונד טאָר ניט פּערבלייבען אין וואַססער צו לאַנג. ווי נור דאס קינד פאַנגט זיך אָן פּיהלען עטוואַס קאַלט מוז עס גלייך אַרויסנעהן פּון וואַססער. יערעס קינד ברויכט אויך אויסער די פּערשיערענע שפּיעלאַבצען זיך לעהרנען מאַכען גימנאַסטיקע, וועלכע איז די בעסטע בעוועגונג פּון אַללע.

11 **די ציין.** ביי קליינע קינדער ווערען די ציינער זעהר אָפּט פּערנאַכלעסינט, ווייל מען רעכנט דאסס ווי באַלד זיי וועלען זיך זאָ ווי זאָ בייטען, ברויכט מען דערוווייל אויף די מילך-ציינער ניט אַכטונג געבען. דאָס איזט אבער איין גאַנץ פאַלשער רעכנונג. ביי איין קליין קינד זיינען גוטע געזונדע ציין נאָך פּיעל וויכטיגער ווי ביי איין גרויסען מענשען. ווען דאס קינד האָט צופּוילטע ציין קאָן עס דאס עססען ניט צו קייען, אונד ווען דאס עססען איזט ניט גוט צוקייט קאָן דער מאָגען ניט גוט פּערדעהען, אונד דאַריבער קריעגט ניט דאס קינד די נעטהיגע ערנעהרונג. אונד זאָ ווי דאַס קינדס קערפּער

אונד רויטע באַקען, אונד בעשאַפּט איין גוטען אַפּעטיט. דאס קינד אבער מוז האבען בעוועגונג ניט נור פון געוויססע מוסקעלן, ווי צום ביישפּיעל, פון די הענד אונד פיס, זאָנדערן פון אַללע מוסקעלען פון דעם קערפּער איבערהויפּט דעם רוקען, ווי איך האב שוין בעשריעבען אין ערשטען קאַפּיטעל.

ווען דאס קינד פאַנגט אָן אַרומקריעכען אדער פּויזען, דאס הייסט, ווען ס׳ איזט אונגעפעהר 8 אדער 10 מאנאט אלט, דאַן פערשפּאַרט מען שוין מורא האבען דאסס דאַס קינד וועט האבען צו וועניג בעוועגונג, וואס מען ברויכט זעהן איזט דאסס דאַס קינד זאל זיך ניט צופּיעל בעוועגען אונד ווערען מידע. מען ברויכט אויך זעהן דאס עס זאל ניט אויפהעבען שמוטץ פון דער ערד אונד אריינטהון אין מויל. דאס פּויזען איזט איינע זעהר גוטע בעוועגונג, אונד עס לעהרנט אויס דאס קינד צו בענוצען די פערשיעדענע מוסקעלן פון קערפּער.

איהר ברויכט אבער געדענקען, דאסס די לופט נעבען פאדלאגע איזט איממער קעלטער ווי די אויבערשטע לופט, אונד דאריבער ווען דער וועטער איזט קאַלט אונד דאס קינד איזט דעליקאַט, אדער ווען עס איזט עטוואַס צוגעקיהלט, אדער עס ליידעט מיט דעם מאגען, טאָר מען ניט ערלויבען דאס קינד אַרומקריכען אויף דער ערד, זאָנדערן אויף אַ גרויסער בעט.

9. איין קינד פאַנגט אַם מייסטען אָן געהן ווען עס איזט אונגעפעהר 1 יאהר אדער 18 מאָנאַט אַלט, אונד געהט גוט ווען עס איזט 2 יאהר אַלט. אויב דאס קינד קאָן ניט אַרומגעהן נאָך דעם 2־טען יאהר קאָן זיין דאסס עס ליידעט פון ריקעטס, אדער עס איזט פּאַראַליזירט, אדער דער מאַרך (געהירן) איזט ניט ענטוויקעלט, אדער עס האָט אַנדערע פעהלערען; אונד איהר ברויכט דאריבער אייך בעראַטען מיט אַ דאָקטאר. ווען איהר זעהט דאסס אייער קינד פאַנגט אָן פּרוּבירען זעלבסט צו געהן, ברויכט איהר עס עטוואַס צו העלפען, אונד אכטונג צו געבען עס זאָלל ניט פאַללען, אָבער ווייטער ברויכט איהר עס לאָזען זיך אַליין לעהרנען געהן. גאַנג־וועגעלאך זיינען ניט

די נעגעל פֿון די הענד אונד פֿיס ברויכט מען האַלטען ריין אונד ניט צו לאַנג.

13. **די קליידער.** — איך האָב שוין גוט גערערט וועגען היזוים אין דעם ערשטען קאַפּיטעל. איך האָב אייך דאָרט נעגעבען צו פֿערשטעהן, דאסס די מאָדע פֿון האַלטען דאס קינדס פֿיס אונד קניע נאַקעט איזט זעהר שערליך. זאָלכע קינדער ליידען זעהר אָפֿט פֿון מאָנען קראַנקהייטען, אונד ווערען זעהר לייכט צונעקיהלט. אייער קינד ברויכט צו טראָגען **לאַנגע זאָקען** איבער די קניע, זאָגאַר אייערע שכנות וועלען לאַכען פֿון אייך. איהר זאָלט ניעמאַלס בענוצען גאַרטערס (שטרומפּף־בענדער), זאָנדערן די זאָקען זאָללען זיין צו־געשפּעט מיט באקלס (ספּראָנצקעס), וועלכע הענגען אַראָב פֿון קערפּער ווי שלייקעס. די גאַרטערס, בינדען די פֿיס שטאַרק איי אונד לאָזען ראַריבער די בלוט ניט ריכטיג לויפֿען אין די פֿיס. דאָס מאַכט מאַנכעס מאָל געשוואָלענע אָדערען אונד גיעבט קאַלטע פֿיס. איידער מען טהוט אָן די זאָקען ברויכט מען זיי איבערקעהרען און זעהן עס זאָל זיך ניט נעפֿינען אינעוועהניג קיינע קניפּלאך.

די **שיך** טאָרען ניט זיין שפּיציג, זאָנדערן זעהר ברייט פֿון פֿאָרענט, אונד ברויכען זיין ניט צו לאַנג אונד ניט צו קורץ. זיי טאָרען ניט זיין זאָ געמאַכט דאסס מען זאָלל קענען בייטען די שיך פֿין איין פֿוס אויף דער צווייטער, זאָנדערן זיי ברויכען זיין רעכט אונד לינק. ווען אייער טאָכטער ווערט עלטער זאָלט איהר ניט ערלויבען **קיין הייכע קנאַפּעל**, דיעזע זיינען זעהר שעדליך, אונד זיינען מאַנכעס מאָל פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר הינער־אויגען, קרומע רוקענס אונד פֿלאַכע פֿיס. **די זעהלען פֿון די שיך** (פּאָדעשוועס) זאָללען ניט זיין צו דין, ווייל דאס קינד קאָן זיך זעהר לייכט פֿער־קיהלען, איבערהויפּט ווען עס איזט נאַס אויף דער גאַס.

14. וועגען די אַנדערע קליידער ברויך איך מיט אייך פֿיעל ניט צו רעדען, זאָנדערן אייך צו דערמאָנען, דאסס עס איזט פֿיעל

וואַקסט מעהר אין די ערשטע 6 יאהר ווי אין אַללע שפּעטערדיגע יאה-רען, דאַריבער וועט איהר לייכט פֿערשטעהן, דאסס שלעכטע ציינער ביי קינדער-זיינען פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר שוואַכע, בלוט-אַרמיגע אונד ניט ריכטיג געוואַקסענע קינדער. נאָך מעהר, ווען די מילך-ציינער פֿיילען אונד פֿאַללען אַרויס, דאַן האָבען די שטענדיגע ציין איינע זעהר גוטע געלעגענהייט אויפֿצוּוואַקסען קרום אונד ניט רעגולאר. — ווען דאס קינד איזט נאָך גאַנץ קליין ברויכט מען אויסוואַשען זיינע ציין מיט אַ ריינער, נאַססער טיכעלע נאָך יעדעם עססען. ווען דאַס קינד ווערט עלטער ברויכט מען עס אויסלעהרנען אַליין בענוצען אַ ציין־בערשטעל מיט ווייכע האָר, נאָך יעדעם עססען, אונד איבערהויפּט בעפֿאָר דאַס קינד געהט שלאָפֿען, ווייל די שטיקלאַך שפּייז וואָס בלייבען אין די ציינער איבער נאַכט, ווערען באַלד זויער, אונד די זויערקייט פֿיהרט איבער די פֿאַרצעלייג פֿון די ציין. — צו ליעב דער זעלבער אורזאַכע זאָלט איהר ניט ערלויבען אייער קינד עססען פֿיעל זויערע זאַכען אונד אומצייטיגע פֿרוכט אונד צו הייססע אָדער צו קאַלטע זאַכען. איהר ברויכט אויך ניט ערלויבען אייער קינד צו קנאַקען ניס מיט די ציין. בייסען און קייען האַרטע זאַכען ווי צום ביישפּיעל ביסקוויט, איזט זעהר געזונד פֿיר די ציין.

12 **וועגען באָדען** האָב איך פֿיעל ניט צו רעדען, אויסער דערמאָנען אייך דאס איהר ברויכט איינגעוועהנען אייער קינד האָבען איין באַר יעדען טאָג גלייך ווי עס שטעהט אויף פֿון שלאָף, אָדער אַם וועניגסטען איין מאָל אַ וואָך.

די האָר, טאָר מען ניט קעמען מיט איין געדיכטען קעמעל, ווייל ניט נור רייסט עס אַרויס די האָר, זאָנדערן עס צורייצט די הויט פֿון קאָפּ, אונד איזט דאַריבער מאַנכעס מאָל פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר פֿערשיעדענע אויסשיטאַכצען. וואָס איהר ברויכט צו בענוצען איזט איין האָר באַרשט וועלכע איזט ניט צו האַרט אונד ניט צו וויך. איהר זאָלט קיין מאָל ניט בענוצען קיין פּאָמאַדע פֿיר די האָר, ווייל די קינסטליכע פֿעטקייט פֿערשטאָפּט די לעכעלאַך פֿון הויט, פֿון וועלכע די נאַטירלי-כע פֿעטקייט קוממט אונד דאַריבער ווערט די האָר שוואַך אונד פֿאַלט אַרויס. (זעהן צייכנונג 18 זייטע 118).

**15 ווארום זיינען קאלטע פיס אין קינדער פערהאנגט־ווארטליך פיר מאגען קראנקהייטען אונד אנדערע פעלערן.**
דאס איזט ניט שווער צו פערשטעהן. ווען די פיס אדער די הענד אדער אנדערע טיילען פון קערפער ווערען נעהאלטען קאלט, ווערען די בלוט אדערן פון יענעם טייל קערפער פערקלענערט (דורך איין רעפלעקס אקט) אונד לאזען צו ווענינער בלוט אום עס זאהל ניט פערלארען געהן צו פיעל היץ פון קערפער. די בלוט פון יענעם טייל הויט נעהט דאריבער אוועק אין פערשיעדענע פלעצער, אונד איינער פון דיזע פלעצער איזט דער מאגען. דער מאגען דאריבער קריענט מעהר בלוט וויא ער ברויכט אונד קריענט דאריבער איין קאטאר. צוליעב איינער עהנליכער אירזאכע, נעמליך ווייל מעהר בלוט געהט אוועק צום נאז אונד לונגען, קריענט דאס קינד מאנכעס מאהל איין קאטאר אין דיזע ארגאנען אויך. נאך מעהר, די היץ פון קערפער ווי אויך דאס וואקסען פון קערפער קאממעןביידע פון דעם עססען, אונד ווען דאריבער דאס קינד פערליערט צוא פיעל היץ פון קערפער, וואקסט דאס קינד ניט אויף זא הויך אונד גרויס ווי אנדערע קינדער.

**16 ארום געהן אין שלאף.** דאסס טרעפט זיך בייא ע־וואקסענע קינדער, צוליעב פערשיעדענע אורזאכען וויא צום בייעשפיעל איין שווערער שפעטיגער אונפערדעהבארער אבענדבראט, איין צו הייסעס צימער, אדער דאס קינד איזט צו פיעל צואנגעדעקט, נעשווילאכצען הינטער דעם נאז (פיר וועלכע מען ברויכט אייגע אפעראציאן), אדער בייא שוואכע קינדער וועלכע ווערען צוא פיעל אנגעשטרענגט מיט זייער לערנען אונד אויפגאבען.

**בעהאנדלונג.** ווען איהר נעפינט דאס קינד ארומגעהן אין שלאף, ברויכט איהר עס גאנץ לאנגזאם אונד עדעל צוריק פיהרען אין בעט אריין אונד איהם בעקוועם אונד ניט צו ווארם אריין לייגען. איהר ברויכט זיין זעהר פארזיכטיג איהם ניט פלוצלונג צו איבעררראשען. איהר מוססט אייך אויך ערקונדיגען דיא אורזאכע אונד אוועקנעהמען זיא.

**17 קאפף ווייטאג.** ביי קינדער קוממט אדער פון איין פערשטאפטען מאגען, אדער פון אהרען אדער נאז קראנקהייטען, אדער פון

מאָל בעססער פֿיר דאַס קינד צו טראָגען 2 אדער 3 וואַרמע קליי-
דער אַרוס קערפּער איידער 10 ניט וואַרמע, אונד איהר זאָלט ניט
ערלויבען אייערע יונגע טעכטער צו טראָגען שטייף געשנורעוועטע
שטאלענע קארסעטען. זאָלכע אינסטרומענטען דריקען איין דיא
אונטערשטע ריפּען אונד לונגען, אונד ערלויבען ניט ריכטיג צו אַטהמען.
זיא דריקען אַרונטער דעם לעבער, מאָגען אונד די אַנדערע כויך
אָרגאַנען, אונד זיינען דאַריבער פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר פֿערשיעדענע
פֿערדעהונגס אונד אַנדערע קראַנקהייטען. זי שוואַבען אָב די מוסקעלן
פֿון רוקען אונד זיינען דאַריבער זעהר אָפֿט פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר די רונ-
דינגע קרומע שולטערן אין יונגע פֿריילינס.—איך האָב מורא דאַסס מיינע
בעמערקונגען וועגען די קאָרסעטען, וועללען ניט אָנגענומען ווערען פֿון
דער מוטטער אַלס „קדש קדשים".—ווי אלט די מעדיצין איזט, האָבען
דאָקטוירים פּראָטעסטירט געגען זאָלכע מאָדעס, אונד עס איזט ריכטיג
וויא „קול קורא במדבר". היפּאקראַט דער בעוואוסטער גריכישער
דאָקטאָר, האָט נאָך מיט איבער צוויי טויזענד יאָהר צוריק געמוסרט דיא
דאַמען פֿון זיין צייט וועגען זאָלכע אוננאַטירליכע מאָדעס, אָבער עס איזט
ריכטיג וויא טראָגען וואַססער אין איין זיעפּע. עס געהט אַריין אין איין
אָהר אונד געהט גלייך אַרויס פֿון צווייטען. מיר לאַכען איממער פֿון דיא
חינעזישע פֿרויען וואָרום זיא דריקען איין אונד צודרייען זייערע קינדערס
פֿיס, אונד פֿון דעסטוועגען ערלויבען זיך דיא ציוויליזירטע פֿרויען טראָ-
גען זאָלכע קאָרסעטען, וועלכע זיינען פֿיעל שעדליכער פֿיר דאָס געזונד
ווי די באַרבאַרישע חינעזישע דאַמען שיך.

עס איזט איין מערקווירדיגער פּאַראַדאָקס, דאס זאָגאַר די קאָר-
סעטען מאַכען שוואַך די מוסקעלען פֿון רוקען, פֿון דעסטוועגען בלייבען
נאָך אַללעס די פֿרויען איין „עס קשה עורף" אין זאָלכע הינזיכטען.—עס
איזט איינע איינגערעדטע זאַך דאס אַ דיענע טאַליע, צום ביישפּיעל פֿון
18 אינטשעס, איזט זעהר שעהן. די אַרטיסטען און סקולפּטאָרען ווע-
לען אייך אָבער זאָגען דאס, דיא סטאַטוע וועלכע איזט ביי אַלעמען אָנ-
גענומען געוואָרען אַלס אַ טיפּ פֿון שעהנהייט (דיא סטאַטוע פֿון Venus
de medici) האָט אַ טאַליע פֿון 27 אינטשעס.

אום איהר זאָלט זיין איבערצייגט וואָס פֿיר איינע גרויסע ראָליע זאָלכע געשווילאַכצען שפּיעלען בייא קינדער, איזט עס ראַטהזאַם איך זאָל אייך אויסרעכענען דיא אַללע סימפּטאָמען אָדער קראַנקהייטען פֿיר וועלכע אַדענאָידס וועלכע קאָממען זעהר אָפֿט צוזאַממען מיט געשוואָלענע מאַנדלען, זיינען מאַנכעס מאָהל פֿעראַנטוואָרטליך. דיעזע זיינען די פֿאָל-גענדע: ריהנען פֿון נאָז, בלוט פֿון נאָז, הוסטען, חראָפּען אין שלאָף, שווערעס אָטמען, שוועריגקייט צוא שלינגען, קאָנוואולסיעס, קאָפּף וויי-טאָג, בעט בענעצען, טויבקייט, אַרום געהן אין שלאָף, אָפֿטע פֿערקעל-טערונג, אונד די קינדער זיינען ניט פֿלייסיג אין שוהלע, וויל זייא דער-הערען ניט גוט וואס דער לעהרער זאָגט. ווען אייער קינד ליידעט פֿון איינע אָדער מעהר פֿון דיא אָבענגענאַנטען זאַכען, ברויכט מען זיך צוא עקונדיגען פֿון איין דאָקטאָר צוא דאָס קינד ליידעט פֿון מאַנדלען אָדער אַדענאָידס, וויל דורך איינע קליינע אָפּעראַציאָן קאָן דאס קינד פֿאָלקאָם אויסגעהיילט ווערען פֿון דיא אַללע פֿעהלערען.

קינדער וועלכע ליידען פון אדענאידס האלטען אפט דען מויל אפפען, וויל זיא קאָנען דורך דעם נאָז ניט אָטמען, אונד חראפּען אין שלאף. דיעזע צוויא סמנים צוזאַממען ציינען כמעט וויא זיכער דאסס דאס קינד ליידעט פֿון אַדענאידס.

21 **פיקעוואַטע קינדער.** דאָס פֿערפיקעווען זיך איזט ניעמאַלס איין נעבווירענער פֿעללער, זאָנדערן עס קאָממט אימער פֿון איבערקריעמען אַנדערע וועלכע פֿערפיקעווען זיך. עס איזט דאריבער זעהר נעטיג זיין פֿאָרזיכטיג דאס קינדער זאָהלען ניעמאַלס זיין אין דער געזעלשאַפֿט פֿון פיקעוואַטע מענשען. ווען איין קינד פֿערפיקעוועט זיך איז די בעהאַנדלונג זעהר שווער, זאָגאַר מיט גרויס געדולד קאן מען דעם פֿעללער פֿאַרריכטען, ווען מען זאָהל זיך בענעהן וויא פֿאָלגענדעס:

i. איידער דאָס קינד פֿאַנגט אָן רעדען זאָהל עס אַריין ציעהען איין לאַנגען אָטעם.

ii. דאס קינד זאָהל געבען דעם גאַנצען געראַנק צום רעדען אום די מוסקעלען וועלכע האָבען צו טהאָן מיט דער אויס-שפּראַכע, זאָהלען אַרבייטען וויא עס דאַרף זיין.

ווענינ פרישע לופט, אָבער אם מייסטען קאָממט עס פון .אויגען אנשטרענגונג, צוליעב איינער שלעכטער ראיה.

די בעהאנדלונג ווענדעט זיך געווענליך אָן דער אורזאַכע וועלכע איין דאָקטאָר קאן לייכט אוסגעפינען. מען ברויכט האַלטען דעם מאָגען ריין, געבען דעם קינד פיעל פרישע לופט אונד זיך ערקונדיגען צוא דאס קינד הערט גוט אונד זעהט גוט, אָדער שלאָפט מיט איין אָפענעם מויל, אָדער חראָפעט ווען עס שלאָפט (סמנים פון נאָז קראַנקהייט). אויב צום ביישפיעל די ראיה איזט נים גוט — קורצזיכטיג אָדער לאַנגזיכטיג א.ז.וו. וועט דער דאָקטאָר צוקלייבען ברייללען. אויב עס גיעבט אַנדערע קראַנקהייטען וועט דער דאָקטאָר יענע קראַנקהייטען בעהאַנדלען.

18 **וויטאגען אין די גלידער.** בייא עלטערען איזט זיך איינגערעדט דאַסס זאָלכע וויטאָגען קאָממען פון דעם וואָס דאָס קינד האַלט אין וואַקסען. דאס איזט איין זעהר גרויסער אירטהום. זאָלכע וויטאָגען קאָממען זעהר אָפט פון רעוומאַטיזם, ריקעטס, סקראָפעל א.ז.וו. אונד עס איזט דאריבער זעהר געפעהרליך דאס פערנאַכלעסיגען. איהר מוזט אין זאָלכע צופאַללען אייך גלייך ערקונדיגען דיא אורזאַכע בייא איין דאָקטאָר.

19 **טויבקייט.** ווען דאָס קינד קאן נים הערען קאממט עס אַם מייסטען אָדער פון וואקס אין די אָהרען אָדער פון געשווילאַכצען הינטער דעם נאָז. — איין דאָקטאָר קאן זעהר לייכט אויספינדען דיא אורזאַכע אין אויסהיילען דען פעהלער. ווען עס ריהנט ביי דעם קינד פון אהר, טאָהר מען עס נים פערלאָזען, ווייל דאס קינד קאן אויך אימער טויב ווערען, אָדער עס קאן קריענען איין געשוויר אויף דיא געהירן (מוח). עס איזט דאריבער נעטיג אין זאָ איין פאַלל, באַלד זיך בעראַטען מיט איין דאָקטאָר.

20 **גרויסע מאנדלען אונד געשווילאכצען הינטער דעם נאז** (אַדענאָאידס Adenoids). מיר האָבען געזעהן אין די פאָריגע קאַפיטלאַך דאסס פיעלע זאַכען וועלכע טרעפען זיך ביי קינדער קומען פון גרויסע מאַנדלען אָדער געשווילאַכצען הינטער דעם נאז, אונד

ii. לייז. דיעזע געפינען זיך אם מייסטען וואו דיא האר איזט געדיכט אונד לאנג. זייא קאממען פון קליינינקע אייערלאך וועלכע מאן רופט „ניעדעס" אדער „ניטס".

בעהאנדלונג. שערט אב דיא האר קודץ אונד וויינט דיא קאפ אין קעראסין אויל, אדער איזאל (Izal) (איין לעפעל אין איין פיינט וואסער). וואשט נאכהער גוט ארום דען קאפף, אונד בעניצט איין געדיכטען קאם יעדען טאג אויף 14 טאגע נאך איינאנד. דיא קאממען אונד בערשטע וועלכע יוערען בענוצט פיר דעם קאפף, אונד דיא היט אדער מיטצען וועלכע דאס קינד האט בענוצט מוס מאן פערברענגען.

iii. קרעטץ. דאס קאמט אויך פון איין געוויסען פאראזיט. דיא הויט בייסט זעהר, איבער הויפט בייא נאכט, אונד פון קראצען ווערען געשווירען אונד וואונדען אויף דער הויט.

בעהאנדלונג. ווען איהר זייט זיכער דאסס דאס קינד ליידעט פון קרעץ, ברויכט איהר מאכען איין הייססע באד אונד גוט ארום וואשען אונד ארום רייבען מיט שוועפעל זייף, אונד נאך דער באד גוט איין רייבען מיט שוועפעל זאלב, אונד אריין וויקלען דאס קינד אין א ריינער לייראך וועלכע מאן האט בעפאר ניט בענוצט, אונד לייגען שלאפען אין א גאנץ ריינער בעט. דאס ברויכט מאן טאהן אם וויינינסטען 4 נעכט נאך איינאנדער, אונד יעדען פריהמארגענס אנטאהן דאס קינד ריינע וועש וועלכע מאן האט בעפאר ניט בענוצט, אונד אויך פרישע אונד ריינע אויבערשטע קליידער. דיא וועש אונד קליידער וועלכע מאן נעהמט ארונטער פון דעם קינד טאהר מען נאך איין מאהל ניט בענוצען ביס מאן האט זיא גוט אויסגעוואשען אין קאכיגע וואססער, אדער אויסגעבאקען אין טרוקענע היץ. דיעזע קראנקהייט איזט זעהר קלעפיג, אונד מאן מוס דאריבער פארזיכטיג זיין דאסס דאס קינד שלאפט ניט, אונד מישט זיך ניט מיט אנדערע, אונד דאסס דיא האנדטיכער וועלכע ווערען בענוצט פיר דאס קינד, ווערען ניט בענוצט פיר אנדערע.

iv. רינגווארם אונד פארך. גלייך וויא איהר בעמערקט עטוואס איין אויסשיטאבץ אויף דעם קאפף מוסט איהר אייך גלייך מיט

iii. רעדען גאַנץ לאַנגזאַם אונד אָהנע שרעק.

עס איזט אינטערעסאַנט צוא וויססען דאס פיקעוואַטע קינדער פֿערפיקעווען זיך ניעמאַלם ווען זיא זינגען.

22 **שטומע קינדער.**—שטומקייט קאמט אם מייסטען פֿון טויבקייט, ווייל קינדער לערנען זיך רעדען נאהר פֿון הערען אנדערע מענשען רעדען. ווען דאריבער איין קינד ווערט טויב—צום ביישפיעל:-נאך אונבעהאנדעלטע אהרען קראנקהייטען, וואקסט עס אויף אויך שטום, אונד אויב דאס קינד האט שאהן געקאנט רעדען איידער עס איזט שטום געווארען, פֿערגעסט עס מיט דער צייט וואס עס האט געקאנט.—דער מאָראַל דאריבער איזט דאס איהר זאלט ניעמאלס פֿערנאכלעססיגען רינענדיגע אהרען, וועלכע קאממען מאנכעס מאהל נאך אנשטעקענדיגע קראנקהייטען וויא סקארלאטינא א.ז.וו.

**בעהאנדלונג.** עס גיעבט פערשיעדענע שוהלען וואס מאן לערענט אוים זאלכע קינדער צוא שרייבען אונד עטוואס רעדען, אונד אויך פֿערשטעהען וואס אנדערע רעדען, ווען זיא בעמערקען נוט די בעוועגונג פֿון דעם מויל מיט דיא ליפפען.

23 **פאראזיטישע קראנקהייטען.** —.פאראזיטען זיינען לעבענדיגע בעשעפֿענעססען וועלכע לעבען אין אדער אויף דעם מענשענס קערפער, וויא צום ביישפיעל ווערים, לייז, א.ז.וו. אונד דיא קראנקהייטען וועלכע קאממען פֿון זייא רופֿען זיך פאראזיטישע קראנקהייטען.

i. **ווערים.** אין דעם מענשענס געדערים געפֿינען זיך מאנכעס מאהל פֿערשיעדענע סארטען ווערים, וויא צום ביישפיעל רונדיגע ווערים, באנד ווערים, אונד קליינע ווערים וועלכע זעהען אוים וויא שטיקלאך דיענע זייד. מוטטערס זיינען זעהר נייגעריג מאכען ווערים פֿעראנט-ווארטליך כמעט פֿיר אללע קראנקהייטען וועלכע טרעפֿען זיך בייא עלטערע קינדער, זאָ וויא זייא מאכען ציינער פֿעראנטווארטליך פֿיר אללע קראנקהייטען בייא אינגערע קינדער. אבער מאן קאן ניעמאלס זאגען דאס איין קינד אדער זאָגאַר איין עלטערער מענש ליידעט פֿון ווערים, ביז מאן זעהט דיא ווערים מיט דיא אויגען; ווען אבער מאן איזט חושד ווערים אדער מאן זעהט זייא מוס מאן זיך בעראטען מיט איין דאקטאר.

## צוועלפטער קאפיטעל.

## דער מוטטערס געזונד. — די היגיענע פון איין פרויא ווען זיא איזט שוואנגער.

1 איך האָב מיט אייך אין פאָריגע קאַפּיטלאַך גערעדט ווי גוט עס איזט פיר דאס קינד דאס עס זאָהל זייגען דער מוטטערס מילך. איך האָב אייך געצייגט דאסס דיא געפעהרליכסטע קראַנקהייט ביי קינדער, דאָס הייסט עפידעמישעס לאַקסירען, טרעפט זיך נאָהר ביי קינדער וועלכע ווערען אויפגעהאָדעוועט מיט דער באָטטעל אונד ניט מיט דער ברוסט. ליידער אָבער וויא מיר האָבען געזעהן איזט עס מאַנכעס מאָל אונמעגליך פיר דיא מוטטער צו געבען איהר קינד דיא ברוסט, וויל זיא ליידעט צום ביישפיעל פון בלוט אַרמוט אונד קאן דאריבער ניט ערפּאָ-רערען אוועקצוגעבען איהר קינד איהר מילך וועלכע קומט פון איהר בלוט. אָדער זיא ליידעט פון געפעהרליכע לונגען אָדער הערצען פע-לערען, אָדער אַלגעמיינע שוואַכהייט. — עס גיעבט אָבער פיעלע פרויען אין וועלכע דאָס „מוטטער געפיעל" איזט זאָ שטאַרק, דאסס זאָגאַר זיא זיינען זעלבסט קראַנק, אונד זיא פיהלען דאסס דאס זייגען שאַדעט זיא אונד מאַכט זי שוואַכער אונד קראַנקער, פון דעסטוועגען וויל זיא דענ-קען דאַסס דאס זייגען טהוט דעם קינד גוט, זיינען זייא בערייט צוא אפּ-פערען זייער געזונד, אַבי נאָהר דאס קינד זאָל ניט ליידען. זאָלכע אַדעלע געפיהלען, זאָגאר זייא פערדינען געוועהנליך דיא גרעסטע סימפּאַטהי, פון

איין דאקטאר בעראטען, ואנסט קאן דאס קינד אויף אימטער דיא האר פערליערען, אונד קריעגען געשווירען אויף דעם האלז.

---

24. אין לאטיינישען געהט איין גלייך ווארט דאס איין געזונדער גייסט געפינט זיך נאהר אין איין געזונדען קערפער ("Mens sana in corpore sano.") איך האב מיט אייך ארום נערעדעט וויא דייטליך איך האב געקאנט דיא קערפערליכע ענטוויקעלונג פון דעם קינד, אום צואנרייטען עס פיר דיא נאטווענדיגע מאראלישע אדער גייסטליכע ענטוויקעלונג. אבער וויא אם בעסטען צוא ענטוויקלען דאס קינדס מאראל, בין איך ניט גענוג פעהיג אייך צוא לערנען; דאס מוס איך לאזען פיר אנדערע וועלכע זיינען יא דערצוא פעהיג. אין דיא נעכסטע אייניגע קאפיטלאך, ברויך איך נאך מיט אייך מוטטערס, צוקונפטיגע מוטטערס, אונד נערסעס, צוא רעדען וועגען אייך זעלבסט—אונד נאך אייניגע זאכען, וועלכע עס איזט נעטיג איהר זאהלט וויססען.



דאס הייסט דאָסס ווען די עלטערן האָבען זיך נים אויפגעפיהרט וויא זיא האָבען געדאַרפט זיך אויף פיהרען, ליידען נאָכהער די קינדער; אונד פלוטאַרך (Plutarch) דער גרויססער גריבישער שרייבער, ווען ער בעשרייבט דאָס לעבען פון איין געוויסען פרינץ ליקורגוס (Lycurgus) דערצעהלט, דאסס דיעזער פרינץ האָט פערזאָגט דיא פריילינס פון זיין צייט; דאסס „זיא זאָהלען שטאַרק מאַכען זייערע קערפער'ס מיט פער־שיעדענע בעוועגונגען וויא צום ביישפיעל לויפען, זיך ראַנגלען, שיססען פיילען א. ז. וו. אום דאסס דיא. קינדער וועלכע זיא וועללען נאָכהער ברענגען אויף דער וועלט זאָהלען זיינען דיא מילך פון איינער געזונדער מוטטער, אונד זאָ אויף וואַקסען שעהן אונד געזונד".

3 **דאסס עססען.** איינע שוואַנגערדיגע פרויא ברויכט גע־וועהנליך עססען נים נאָר פיר זיך זעלבסט זאָנדערן אויך פיר דאָס קינד. עס איזט דאריבער נעטיג דאסס איינע פרויא אין זאָלכע צושטאנדען זאָהל עססען עטוואָס מעהר וויא געוועהנליך.—איהר זאָלט אָבער וויסען דאסס איינער פון די גרעססטע אירטהומען וועלכע איהר קאָנט מאַכען איזט צוא שפאָרען עססען אין מויל ווען איהר זיט גום זאַט. איינער האָט אַמאָהל זעהר קלוג געזאָגט דאסס פיעלע טויזענדער מענשען פאַנגען אָן צו גראָ־בען זייערע אייגענע קברים מיט זייערע ציין, אונד נאַפּאָלעאָן האָט גע־מאַכט די ריכטיגע בעמערקונג דאסס מעהר מענשען שטאַרבען פון צוא פיעל עססען וויא פון צוא וועניג עססען.

## רעגעלען וועגען עססען:

i. דאָס עססען ברויכט בעשטעהן פון פלייש, פיש, מילך אונד אייער, אונד אַללעס וואָס מאן קאָן צוגרייטען פון זאָלכע זאַכען.

ii. עססט אייך נים איבער — גלייך וויא איהר ווערט זאַט זאָהלט איהר אויפהערען עססען.

iii. וויין, ביער אָדער בראַנפען זיינען נים נעטיג, אָבער אַ ביסעל מאָגט איהר טרינקען — אויב איהר ווילט.

iv. עססט רעגולאַרנא (3 אָדער 4 מאָהל טעגליך) אונד לאנגזאַם, אונד צוקייט גוט דאָס עססען. איין גרויסער ענגלישער דאָקטאָר האָט

דעסטוועגען ווען מאַן זאָלל זיך גוט בעדעבענען וועט מען זעהען וויא נאַריש אונד אונפּראַקטיש זיא זיינען. פֿיר איינע קראַנקע מוטטער צוא זייגען איהר קליין קינד, איזט זאָ ווי פֿיד איין מענשען וועלכער קאַן ניט שווימען אַריינצושפּרינגען אין טייך צוא רעטען איינעם וועלכער קאַן יאַ שוואָם שווימען זאָגאַר ניט זאָ גוט, אונד האָט אַ גוטע געלעגענהייט זאָ וויא זאָ זיך ניט צוא דערטרינקען; ניט נאָר וועט זיך דער צווייטער זיכער דערטרינקען זאָנדערען ער וועט נאָך דעם ערשטען מסתמא אויך מיט זיך אַרונטער שלעפּען. — ווען די מוטטער איזט קראַנק, איזט ניט נאָר זעהר געפֿעהרליך פֿיר איהר אַליין זיא זאָלל זויגען דאָס קינד זאָנדערען איה־ע מילך איזט אַם מייסטען אויך זעהער שעדליך פֿיר דאָס קינד; דאָס קינד פֿאַנגט אָן דאַרען, וויינט, שלאָפֿט ניט גוט, אונד איזט אין גאַנצען וויא מאַן זאָגט „ניט מיט אַלעמען."

אין דיעזען קאַפּיטעל וויל איך מיט אייך דערען וויא די מוטטער זאָל זיך בעגעהן, זיא זאָהל יאַ זיין אים שטאַנד איהר קינד צוא זויגען, אונד דאַסס דאָס קינד זאָהל פֿון איהר מילך דיא נעטיגע גוטע ערנעהרונג ערהאַלטען. — וועגען פֿרויען וועלכע לײדען פֿון געפֿעהרליכע לונגען אָדער הערצען פֿעללערען האָב איך מיט אייך ניט צו רעדען. זאָלכע פֿרויען ברויכען ניט הייראַטען, אונד ווען זיא הייראַטען יאַ אונד האָבען קינדער טאָרען זיא בשום אופן זייערע קינדער ניט זויגען. איך ווענדע מיך יעצט אַן צוא פֿרויען וועלכע לײדען ניט פֿון זאָלכע פֿעללערען, אונד וויל אייך געבען צו פֿערשטעהן ווי איהר זאָהלט אייך אויף פֿיה־ען איהר זאָלט האָבען געזונדע אונד שטאַרקע קינדער אונד זאָהלט זיין איינע געזונדע אונד שטאַרקע מוטטער צוא זאלכע קינדער.

2 עס געהט איין גלייך וואָרט דאַסס „דער עפּפעל פֿאַלט ניט וויט פֿון דעם בוים". ווען דער בוים איזט געזונד זיינען זיינע פֿריכטען גוט, ווען אָבער דער בוים איזט צופֿוילט דאַן זיינען די פֿרוכטען, וועלכע וואַקסען אויף איהם, ניט פֿיעל ווערט. נאָך מיט טויזענדער יאָהרען צוריק האָט מאַן געגלויבט דאַסס דאָס קינדס געזונד איזט אַבהענגענד אויף די עלטערין'ס, אונד איבערהויפּט דער מוטטערס, געזונד. אין דער ביבעל געפֿינט מאַן דאַסס „האבות יאכלו בוסר ושני הבנים תקהינה"

פֿענסטער אָדער צווישען איין אָפֿענעם פֿענסטער אונד איין אָפֿענעם קוימען. אין די סאַנאַטאָריום וואו מען בעהאַנדעלט מענשען מיט שווע-רע לונגען פֿעללערען (שווינדזוכט) שלאָפֿען איממער די פּאַציענטען אָדער אויף דער גאַסס, אָדער אין אַ צימער מיט אָפֿענע פֿענסטער פֿון אַללע 4 זייטען. אויב עס איזט קאַלט, קאָנט איהר מאַכען איין פֿייער אין פֿייער פּלייס (קאַמינע) אָבער ניט פֿערמאַכען די פֿענסטער, דער פֿייער וועט מאַכען ווארם דאס צימער אונד וועט עס אויך העלפֿען צוא ווענטילירען (אויסלופֿטערען) בעסער. איהר קאָנט אייך אויך געוועהנליך גוט צודעקען, אונד אויב די פֿיס זיינען קאַלט לייגען צוא זיא וואַרמע באָטעלס מיט וואססער. איהר זאָלט אייך ניט איינרעדען דאסס עס איזט בעססער צוא עפֿנען איין טיהר איידער איין פֿענסטער. די לופֿט וועלכע קוממט אריין דורך איין אָפֿענע טיהר קומט געוועהנליך פֿון איין אַנדער צימער אונד ניט פֿון דער גאַס, אונד איזט דאריבער ניט פֿריש אונד ריין גענוג. מענשען האָבען זיך איינגערעדט דאסס דיא נאַכט לופֿט איזט שעדליך. — דאָס איזט גאַנץ פֿאלש. דיא נאַכט לופֿט, אי-בערהויפּט אין גרויסע שטעדט וואו עס געפֿינען זיך פֿאַבריקען איזט פֿיעל פֿרישער אונד געזונדער וויא דיא טאָג לופֿט, ווייל ווען עס איזט רוהיג אין גאַסס ביי נאַכט פֿאַלט דער גאַנצער שטויב אונד שמוץ פֿון דער לופֿט אויף דער ערד, אונד די לופֿט בלייבט דאריבער ריין.

איהר זאָהלט אייך ניט לעגען שלאָפֿען צוא שפּעט ביי נאַכט, אונד איהר זאָהלט ניט עססען קיין שווערען אַבענד בראָד, אַם וויינינגסטען 3 שטונדען איידער איהר געהט שלאָפֿען. איהר זאָהלט אָבער אויך ניט געהן הונגעריג שלאָפֿען. איין גלאָז וואַרמע מילך מיט איין ביסקוויט בעפֿאָהר דעם שלאָפֿען איזט זעהר גוט.

6 **שטולגאַנג.** איהר זאָהלט זעהן זאָ רעגולירען דעם מאָגען דאסס איהר זאָהלט זיין אָפֿען יעדען טאָג. איהר זאָהלט אָבער זיין זעהר פֿאָרזיכטיג איהר זאָהלט ניט נעהמען קיינע שטאַרקע אַבפֿיער מיטלען.— וויא צוא בעסט רעגולירען דעם מאָגען ווען איהר לײדעט פֿון פֿערשטאָ-פּונג וועלען מיר רעדען שפּעטער. (קאַפּיטעל 13, § 3).

אַמאָהל פֿערזאָגט געוויססע פּאַציענטען וועלכע האָבען געליטען פֿון מאָגען פֿעללערן, זיא זאָהלען צײלען זײערע ביסענס, אונד דאסס זיא זאָהלען צואקייען יעדען ביססען אַם ווענינגסטען 32 מאָהל (ווייל איין מענש האַט 32 צײנער).

v. איהר זאָלט פֿיעל ניט טרינקען באַלד בעפֿאָר דעם עססען, אָדער אין מיטטען עססען, ווייל דאָס וואַססער צומישט די מאָגען־זאַפֿט וועלכע צוקאָכט דאס עססען, אונד מאַכט עס שוואַכער, אונד דאריבער קאָן דאָס ניט פֿערדעהען דאס עססען. היא ריכטיגע צייט צוא טרינקען, איזט באַלד נאָך דעם עססען, אָדער צווישען איין עססען אונד דעם אַנדערען.

vi. פֿרוכט, ראָהע אָדער געקאָכטע, אונד גרינסען (געמיזע) זיינען זעהער גוט צום מאָגען.

vii. גיעבט גוט אכטונג אויף די ציין. האַלט זיא פֿאָל־קאָם ריין, זי זאָהלען ניט פֿײלען, אונד ווען עס פֿעהלט אייך ציין מוססט איהר אַריישטעללען פֿאַלשע.

4 בעוועגונג אין דער פֿרישער לופֿט איזט זעהר נעטיג פֿיר איינע שוואַנגערינגע פֿרויא וויא פֿיר יעדע פערזאָן. איהר זאָלט אַרוים געהן שפּאַציערען אין איין פּאַרק אַללע פֿריה־מאָרגען אונד נאָך מיטטאָג, אונר איהר זאָלט אייך אַוועקזעצען גלייך ווי איהר ווערט מיעד. — איהר זאָהלט אָבער ניט מאַכען קייניע שווערע בעוועגונג, וויא צום ביישפיעל לויפֿען, טאַנצען, הויבען שווערע געוויכטען, מאַנגלען וועש, פֿאָהרען אויף אַ בייסיקעל א. ז. וו.

5 שלאָפֿען. „דאָס שלאָפֿען", האָט איינער געזאָגט „איזט דעם אָרעם־מאַנס רייכטהום". איהר ברויכט שלאָפֿען 7 אָדער 8 שטונדען. אייער שלאָף צימער זאָהל זיין גרויס אונר לופֿטיג אונד דיא פֿענסטער זאהלען זיין אָפֿען בייא טאָג אונד בייא נאכט. איהר זאָהלט אייך קיין מאָהל ניט שרעקען פֿיר איין אָפֿענעם פֿענסטער ביי נאַכט,— זאָגאַר ווינטער. פֿון פֿרישע לופֿט פֿערקילט מאן זיך ניט, ווען נאָהר מען שלאָפֿט ניט איי אַ צוג ווינר, וויא צום ביישפיעל צווישען צוויי אָפֿענע

וועגען שטרומפף בענדער אָדער פּאָדוויעזקעס (Garters) האָב איך ניט מעהר צו רעדען ווי איך האָב שוין גערעדט אין פֿאָריגען קאַפּיטעל; איבערדויפט אין שוואַנגערדיגע פֿרויען זיינען זיא זעהר אָפט פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר געשוואָלענע פֿיס אונד געשוואָלענע אָדער־ען. — אייערע קליידער זאָהלען ניט זיין אַרום געבינדען אַרום קערפער זאָנדערן זיא זאָהלען זיין צוגעצעפעט צוא דער באָדיס (קאָפּטע), אונד פֿרויען וועלכע האָבען שאָהן געהאַט איינינע קינדער ברויבען, ווען זיא שוואַנגערען, צו טראָגען איין בויך באַנדאַזש אום זיא זאָהלען ניט קריעגען קיין גרויסען בויך.

## 8 פערזענליכע ציכטיגקייט. (זעהען צייבנונג 18 זייטע 118)

דיא הויט איזט איינער פֿון די וויכטיגסטע אָרגאַנען פֿון מענשענס קערפער. דער מאָגען, לעבער אונד אנדערע אָרגאַנען זיינען פֿיעלייכט ניט זאָ וויכטיג ווי די הויט. מענשען קאָנען לעבען אָהנע עססען זעהר איינע לאַנגע צייט,—צום ביישפּיעל, אין דעם אונגליק וועלכער האָט זיך געטראָפֿען צו די קוילען־גרעבער אין פֿראַנקרייך פֿאָריגעס יאָהר, וואו הונדערטער מענשען זיינען בעגראָבען געוואָרען לעבעדיגער הייט, האָט מאַן געראַטעוועט אונד אָבגעלעבט אייניגע מענשען וועלכע זיינען געוועזען בעגראָבען מעהר ווי 3 וואָכען אונטער דער ערד אָהנע עטוואָס צוא עססען. אויך קאָנען מענשען לעבען אייניגע טעג ווען דער לעבער טהוט ניט זיין אַרבייט. אבער זאָהל דיא הויט אויפֿהערען אַרבייטען נאָר אויף אַ קורצע צייט, דאַן קאָן דער מענש ניט לעבען. — דער הויטס אַרבייט בעשטעהט, אין פֿאַבריצירען שוויס, אונד איין פֿעטעס מאַטעריאַל — איין אויל — וועלכעס האַלט די הויט ווייך.

[די שוויס ווערט פֿאַבריצירט אין קליינינצקע קאַנאַלען וועלכע זיינען $\frac{1}{4}$ אינטש לאַנג. איין גרויסער ענגלישער הויט דאָקטאָר האָט אויסגערעכענט דאסס עס געפֿינט זיך אונגעפֿעהר 7 מילליאָן זאָלכע קאַנאַלען אין דעם מענשענס הויט. יעדער קאַנאַל האָט איינע קליינע לעבעלע וועלכע רופֿט זיך איינע פּאָרע פֿון וועלכער דער שוויס געהט אַרויס, אונד די לענגע פֿון אַללע שוויס קאַנאַלען צוא זאַממען איזט אונגעפֿעהר

7 **דיא קליידער.** פֿרויען קליידען זיך אַס מייסטען זעהר אונהיגיעניש.—איהר זאָהלט דאַריבער וויססען די פֿאָלגענדע רעגעלן :—

i. אַללע טיילען פֿון אייער קערפּער אויססער דיא הענד אונד דאס געזיכט ברויבען ווערען אימּמער וואַרם געהאַלטען. — פֿרויען טראָגען זעהר אָפֿט פֿיעלע קליידער צו בעדעקען זייער קערפּער אונטער דער טאַליע, אָבער זייער הערץ אונד האַלז לאָזען זיא אָדער גאַנץ נאַקעט (וויא צום ביישפּיעל דעקאָלטע—אויף אַ באַלל) אָדער האַלב נאַקעט—ווען זיא טראָגען דיא דיענע בלוזעס. זיא קריעגען דאַריבער זעהר אָפֿט פֿערקילונגען אויף די לונגען אונד מאַנכעס מאָהל לונגען ענטצינדונגען אָדער נאָך ערגערע לונגען פֿעללערען. אַלזאָ זאָהלט איהר וויססען דאס איהר ברויכט ניט נאָר האָבען איין וואַרמעס הערץ פֿון דער נאַטור, זאָנדערן איהר ברויכט עס אויך מיט וואַרמע קליידער גוט וואַרם האַלטען.

ii. **אייערע קליידער ברויכען זיין לֵייז (געראם)**, ווייל ערשטענס זיינען לייזע קליידער פֿיעל וואַרמער וויא שטייפֿע קליידער, צווייטענס, ערלויבען זיא מעהר פֿרייהייט פֿיר די מוסקעלען אונד דיא ביינער, וויא אויך פֿיר דאס בלוט לויפֿען פֿון קערפּער צום ביישפּיעל: **ענגע שיך**, זיינען זעהר אפֿט פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר קאַלטע פֿיס, אונד פֿראָסט בלאָטערן (Chilblains) ווייל זיא ע־לויבען ניט דיא בלוט זאָהל צוא זיי פֿריי צואקוממען. אויך זיינען זיא פֿעראַנטוואָרטליך פֿיר קרומע פֿינגער, הינעראויגען א.ז.וו.—**וועגען הויכע קנאפּעל** האָב איך שאָהן גערעדט אין פֿאָריגען קאַפּיטעל (זייטע 103) דאסס זיא זיינען זעהר שעדליך, אונד די זעלבע זאַך האָב איך צוא זאָגען נאָך איין מאָהל וועגען **ענג־געשנורעוועטע קארסעטען**. — ווי שעדליך זיא זיינען פֿיר אַללע פֿרויען זיינען זיא נאָך פֿיעל שעדליכער פֿיר שוואַנגערדיגע פֿרויען ווייל אויססער די אַנדערע פֿעללערען פֿיר וועלכע זיא זיינען פֿעראַנט־וואָרטליך, אונד פֿון וועלכע איך האָב שאָהן גערעדט אין פֿאָריגען קאַ־פּיטעל (זייטע 104), נעמליך שוואַכע אונד קרומע רוקענס, מאָגען קראַנקהייטען א.ז.וו. דריקען זי נאָך איין די ברוסט אונד מאַכען דיא ניפּפּעלס פֿלאַך.

געפֿינען זיך אין דער הויט פֿיעלע נערוועז וועלכע ווי נאָהר זיא פֿיהלען דען קאַלטען וועטער, שיקען זיא גלייך איינע טעלעגראַמע צום רוקען מאַרך, אונד דורך איין רעפלעקס אַקט (זייטע 65), ווערען די פֿערשיע־דענע בלוט אָדערען פֿון דער הויט פֿערקלענערט אונד לאָזען צוא וועניגער בלוט צוא דער הויט. אין זאָ איין וועג פֿערליהרט דער קערפער וועניגער היץ וויא געוועהנליך, אינד דאַריבער בלייבט דיא טעמפעראַטור ניט נידעריגער וויא געוועזן אונד דער מענש פֿערקיהלט זיך ניט. איהר וועט דאַריבער יעצט פֿערשטעהן. דאס איינע זעהר וויכטיגע אַרבייט פֿון דער הויט איזט צוא רעגולירען דיא היץ פֿון דעם קערפער.

אַלזאָ האָבען מיר געזעהן דאסס די הויט טהוט די פֿאָלגענדע זאַכען:

i. עס פֿאַבריצירט שוויים, אונד זאָ וואַרפֿט אַרויס פֿיעל שמוץ פֿון קערפער.

ii. עס פֿאַבריצירט איין פֿעטעס מאַטעריאַל וועלכע האַלט דיא הויט אונד האָר אימִמער ווייך אונד עדעל.

iii. עס רעגולירט דיא טעמפעראַטור פֿון דעם קערפער.

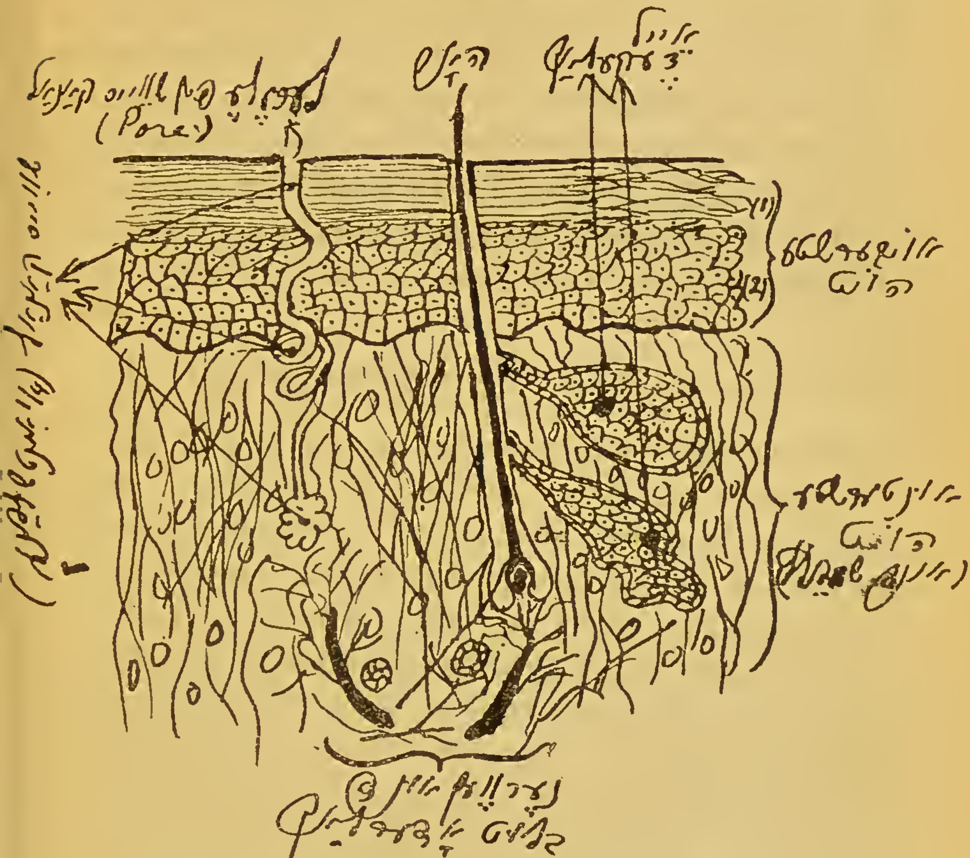
## 9 וואס טרעפט זיך ווען מאַן האלט דיא הויט ניט ריין?

ערשטענס, ווערען דיא שוויים לעכעלעך אָדער פאָרען פֿערשטאָפט מיט שמוץ, אונד דאַריבער קאָן דער שוויים צוזאַמען מיט דעם שמוץ וועלכער געפֿינט זיך אין קערפער ניט אַרויס געהן.

צווייטענס, קאַן דער פֿעטער מאַטעריאַל ניט אַרויס געהן, אונד עס ווערען פינטלאך אָדער פימפעלס אויף דעם געזיכט אונד אויף דער גאַנצער הויט. [פודרע אויף דעם געזיכט האָט די זעלבע ווירקונג, — עס פֿערשטאָפט דיא שוויים לעכעלאַך].

דריטענס, לאָזט ניט דער שמוץ דיא הויט נערוועז צוא פֿיהלען וויא זיא ברויכען צו פיהלען, אונד דאריבער קאָן דיא היץ ניט גוט רע־גולירט ווערען אין קערפער אונד ווען צום ביישפּיעל מאַן געהט אַרויס פֿון איין וואַרמען אין איין קאַלטען וועטער, ווערט דיא טעמפעראַטור פֿון קערפער פּלוצלונג ניעדעריגער אונד מאַן פערקיהלט זיך.

28 ענגלישע מייל. דיעזע פֿאַקטען זיינען ניט זעהר וויכטיג אַבער זיא זיינען פֿיעלייכט אינטערעסאַנט צוא וויססען.]




(18) פלאַן פון דער הויט—זעהר פיעהל פערגרעססערט.

דורך דעם שוויים געהט אַרויס פֿון דעם קערפער דיא פֿער-שיעדענע שמוצען וועלכע געפֿינען זיך אין דער סיסטעמע. — די הויט האָט נאָך איינע וויכטיגע אַרבייט: דיא טעמפעראַטור פֿון איין געזונדען מענשען איזט איממער אונגעפֿעהר 98° פאַהרענהייט. ווען צום ביישפיעל מאַן געהם פלוצלונג אַרויס אין איין קאַלטען וועטער וואָלט מאַן ער-וואַרטען דאסס דעם מענשענס קערפער זאָהל אויך ווערען קאַלט, דאָס וואָלט אָבער זיין זעהר אומגעזונד פֿיר דעם מענשען, אונד דאַריבער,

אָבער אויך פֿאָרגעקומען פֿאַללען פֿון עהגליכע שרעק וואו דאָס קינד איזט געבוירען געוואָרען אָהנע פֿעהלערן. אום אָבער צוא זיין גאַנץ זיכער, אונד ווילע מעהרערע נערוועזע פֿרויען ווינען מאַנכעס מאָהל מפּיל פֿון שרעק, איזט פֿיעל בעססער דאסס דיא מוטטער זאָהל ניט זעהן קיינע אונאַנגענעהמע עקעלהאַפֿטיגע זאַכען, אָדער אַנדערע זאַכען וועלכע קאָנען איהר איבערשרעקען; אונד זאָהל זיך וואָס וועניגער ערגערן ווען זיא איזט שוואנגער.

12 **דיא בריסט.** איינינגע וואָכען בעפֿאָהר דעם געלעגען ווערען ברויכט מען אָנפֿאַנגען אָבוואַשען די ניפּפּעלס אַללע טאָג מיט אַ ביססעלע הייסע וואַססער אָדער מיט וואַססער אונד ספּירט אונד נאַכהער כעשמירען מיט וואַזעלין. דאָס וועט פֿערהיטטען דאסס דיא ניפּפּעלס זאָהלען זיך ניט צוא שפּאַלטען ווען דאס קינד וועט אָנפֿאַנגען זויגען. איהר זאָהלט אויך זעהן דאסס דיא בריסט אונד גיפּפּעלס ווערען ניט צוגעדריקט פֿון איין ענגען קאָרסעט.

13 נאָך איין פּונקט וועלכער איזט וויכטיג פֿיר אייך איזט **דיא פֿראגע ווענען בעשטעללען איין דאקטאר צום קימפּעט.** דיא יעניגע וועלכע קאָנען ערפֿאָרדערן איין דאָקטאָר ברויכען געווים איין דאָקטאָר בעשטעללען איינינע וואָכען בעפֿאָהר מאַן ערוואַרטעט דאָס קינד.

דיא יעניגע אָבער וועלכע ליידער קאָנען קיין דאָקטאָר ניט ערפֿאָ-דערן, קאָן מען צוא טיילען אויף 2 קלאַססען. **ערשטע קלאססע**— פֿרויען וועלכע האָבען קיינע פֿעלערן (צום ביישפּיעל האָרצען, קרומע פֿיס לונגען, הערצען אָדער בלוט פֿעלערן א.ז.וו.), דיזע ברויכען בעשטעלען איינע ריכטיגע דיפּלאָמירטע העבאַמע, אונד ברויכען אַריין געהן צוא אַ דאָקטאָר אַ פּאָר וואָכען בעפֿאָהר דעם געלעגען ווערען, אום זיך ער-קונדיגען צו אַללעס איזט אין אָרדענונג. **צווייטע קלאססע**—פֿרויען מיט פֿעללערן, צום ביישפּיעל האָרבאַטע, קרוממע, הינקעדיגע אָדער מיט אַנדערע שווערע קראַנקהייטען; דיזע ברויכען געהן אין איין האָספּיטאַל געלעגען ווערען.

פֿיערטענס, פון שמוץ קאָן מאַן קריעגען פֿערשיעדענע אַנדערע הויט קראַנקהייטען, וויא צוםביישפיעל טשיריקעס אונד אַנדערע קראַנק-הייטען, ווייל ווי מיר האָבען געזעהן (זייטע 82), געפֿינען זיך אין שמוץ זעהר פֿיעל מיקראָבען.

## 10 וויא צוא האַלטען די הויט ריין?

דאָס בעשטעהט איינפֿאַך אין בענוצען וואַססער מיט זייף אונד נאַכהער זיך נוט רייבען מיט איין האַנדטוך. — דיא וואַססער וואַשט אַוועק פערשיעדענע שמוצען אונד די זייף וואַשט אַוועק דעם פעטטען מאַטעריאל וועלכע געפֿינט זיך אויף דער הויט. דער פֿעטטער מאַטעריאַל קריעגט זעהר איין שלעכטען גערוך אין דער לופֿט איבערהויפט אונטער די אַקסלען, אונד עס איזט דאַריבער נעטהיג זעהר אָפֿט צוא וואַשען יענע פלעצער. — איהר וועט דאַריבער זעהן דאסס עס איזט זעהר גוט פיר יעדע פֿרוי, צוא זיא שוואַנגערט יא צוא זיא שוואַנגערט ניט, זיא זאָהל האָבען אָפטע בע-דער, (ווען מעגליך—יעדען טאָג).

זיא זאָל אָבער ניט אָנפֿאַנגען נעהמען נייע סאָרטען בעדער, וויא צום ביישפיעל זעע (ים) בעדער ווען זיא שוואַנגערט.

## 11 דיא ווירקונג פון דעם געדאנק אויף דער שוואַנגערשאַפט.

ווען מען זאָהל לעזען אין דער ביבעל די געשיכטע פון לבן'ס שעפ-סען מיט די שטעקלאַך וועלכע זיינען געווען געפֿאַרבט „נקדים וברודים", וועט מען זעהן דאסס נאָך אין דער צייט פון יעקב אבינו, האָט מען געגלויבט דאסס דער געדאַנק האָט איינע זעהר שטאַרקע ווירקונג אויף דאָס צוקינפֿטיגע קינד. דיעזע מיינונג האַלטען נאָך פֿיעלע מענשען יעצט אויך. צוא דאָס איזט וואַר צוא ניט איזט שווער צו ווערען איבער-צייגט. צום ביישפיעל, מיר איזט פֿאָרגעקומען איין פֿאַלל וויא איין קינד וואַר געבוירען מיט איין פליאַמע (פֿלעק) אויף דער לינקער באַק אונד דיא מוטטער וואַר איבערצייגט דאסס עס איזט געקוממען ווייל ווען זיא האָט געשוואַנגערט האָט זיא זיך דערשראָקען פֿיר איין פֿייער אונד האָט פון שרעק געהאַפט איהר לינקע האַנד צום באַק. עס איזט מיר

זיך זאָ אָפּט בייא פֿרויען ראס עס איזט אנגענומען געווארען אלס איינער פֿון דיא סמנים פֿון שוואנגערשאַפֿט.

**בעהאנדלונג.** עססט עטוואס לייכטעס גלייך וויא איהר וועקט אייך אויף פֿון שלאף אונד איידער איהר געהט אראב פֿון בעט. ריא שפייז וועט געבען דעם מאגען עטוואס צוא טאהן, אונד וועט איהם מאנכעס מאהל מאכען פֿערגעססען וועגען ברעכען, זא וויא צום ביישפּיעל ווען מאן געהט אין איין טעאטער אונד מאן אינטערעססירט זיך אין רער שויא שפּיעל פֿערגעססט מאן זיך מאנכעס מאהל פון ציין וויטאג. אויך איזט עס זעהר נעטיג צוא זעהען דאסס אייער אונטערשטער מאגען איזט ניט פֿערשטאפּפט (זעהען נעכסטען פּאַראַגראַף) אונד דאסס איהר זייט יעדען טאג גוט אָפּפֿען. אויב זאלכע בעהאנדלונג אליין העלפֿט ניט אונד דער סימפּטאָם ווערט זעהר אונאנגענעהם, צום ביישפּיעל ווען דאסס ברעכען קוממט גיט גאהר אם מארגענס, זאנדערן אויך צום יעדען עססען, אדער עס פֿערלענגערט זיך נאך דעם פֿיערטען מאָנאַט, דאן איזט עס נעטיג זיך צו בעראטען מיט איין דאקטאר.

3 **פּערשטאפּפונג, אדער הארטער מאגען.** אין העברעאיש געהט איין גלייך ווארט דאסס „חושך שבטו שונא בנו" דאסס הייסט, וויא איין בעל עגלה (פֿורמאן) האט איין מאהל פֿערטייטשט, דאסס אפֿילו איין גוטער פֿערד ברויכט אויך אַ מאהל איין שמיץ. דיא זעלבע זאַך קאן מאן זאגען אויף דעם מאגען מיט דיא קישקעס. זיא ארבייטען אַם מייסטען זעהר גוט, אבער ווען מאן נעהמט פֿון זייא ארונטער דיא גאנצע השגחה, פֿאנגען זיא אן מאנכעס מאהל זיך צוא פֿוילען. זיא ברויכען האבען דיסציפּלינע זא וויא דאס בעסטע קינד.

ציוויליזירטע נאַציאָנען ליידען פֿון הארטע מאגענס מעהר וויא דיא ניט ציוויליזירטע, וויל וואסס מעהר דיא ציוויליזאציאן פֿערגרעססערט זיך לעבען אללס דיא מענשען מעהר אונגאטירליך.—דיא יעצטיגע מיהלען צוא מאָהלען דיא מעהל זעהר דין, אונד שיידען אב דיא אינגערליכע קראָכמאַלנע פֿערדעהבארע טייל פֿון דעם זאַנג פֿון דעם אויססערליכען זאַמדיגען אונפֿערדעהבארען טייל וועלכער וואלט צוא רייצען עטוואס דיא קישקעס אונד מאכען דען מאגען אָפּפֿען.—אויך האבען מענשען

## דרייצעהנטער קאפיטעל.

# פערשיעדענע סימפטאמען אונד קראנקהייטען פון וועלכע איינע פרויא ליידעט מאנכעס מאהל ווען זיא איזט שוואנגער.

1 עס גיעבט פיעהלע פערשיעדענע קליינינקייטען פון וועלכע איינע פרויא ליידעט ווען זיא איזט שוואנגער, אונד סיידען דיעזע קלייניג־קייטען, וויא צום ביישפיעל ניט גוטקייט אונד ברעכען, אדער פערשיעדענע הויט אויסשיטאכצען ווערען זעהר אונאנגענעהם צוא ליידען, ברויכט מאן זיך פיעל ניט קיממערן וועגען זיא, אונד ווארטען מיט געדולד ביס מיט דעם געבוירען פון דעם קינד, אדער פיעל פריהער, וועללען דיעזע אללע אונאנגענעהמהייטען אוועק געהען. דיעזע בעמערקונג קאן מאן אבער ניט אנוועענדען צו זא איינע סימפטאם וויא געשוואלענע פיסס אונד געשוואלענע אויגען וועגען וועלכע מיר וועללען רעדען עטוואס שפעטער (זייטע 127). אין זאלכע צוא פאללען מוסס מאן זיך גלייך בעראטען מיט איין דאקטאר.

2 **ניט גוטקייט אונד ברעכען.** דיא גרעססטע צאהל שוואנגערדיגע פרויען ליידעט פון דיעזען סימפטאם וועלכער טרעפט זיך אם מייסטען צווישען 2-טען אונד 4-טען מאנאט, אונד איבערהויפט אין דער פריה גלייך וויא דיא פרויא שטעהעט אויף פון בעט. עס טרעפט

**פיערטענס.** ברויכט מאן טרינקען גענוג וואַססער.—איין זעהר גוטער מיטטעל מאנכעס מאהל דאַריבער איזט צוא טרינקען איין גלאָז וואַסער איידער מאַן געהט שלאָפען אָדער באַלד וויא מאַן שטעהט אויף. ווייטער ברויכט איהר וויססען דאַסס איהר טאָרט ניט טרינקען קיין טהע נאָך איין פלײשיקען מאָהלצייט ווייל דיא טהע פערהארטעוועט דיא פלייש אונד מאַכט עס שווער צוא פערדעהען.

אויב דיעזע אַללע זאַכען העלפען ניט גענוג ווען איהר האָט גע־פּרובירט אונגעפעהר איין וואָך אָדער 2 וואָכען, זאָהלט איהר מאַכען איין קליסטיר אָדער פון וואַססער מיט זייף, אָדער פון אָליוּוען אויל. איהר מאָגט נעהמען איין לעפעל ריצין אויל, אָדער אַפּענטא וואַססער, אָדער אַנדערע מינעראל וואַססער, אָדער איין לאַקאַרעץ פּילוּוער, אָבער איהר זאָלט ניעמאַלס נעהמען קיינע שטאַרקע אָבפיער מיטטלען. אויב דיעזע אללע מיטטלען העלפען גיט ברויכט איהר פרעגען איין דאָקטאָר.

4 **שווערינקייט מיט וואַססער מאַכען.** ווען איהר געפינט דאָסס איהר האָט שווערינקייט מאכען וואַססער, אדער איהר מאכט זעהר אָפט וואַססער, איבער הויפּט אם ענדע פון 3-טען מאָנאַט, מוזט איהר אייך גלייך בעראטען מיט אַ דאָקטאָר.

5 **העמאָרידען.** (מערידען). דיעזע זיינען געשוואלענע אדערען פון אונטערשטען מאגען אונד טרעפען זיך זעהר אָפט בייא שוואַנגער־דיגע פרויען. עס גיעבט 2 סאָרטען העמאָרידען—איננערליכע אונד אויססערליכע. **דיא איננערליכע** בלוטיגען בייא דעם אָפּפען זיין אבער טהוען ניט וועה. **דיא אויססערליכע** זעהט מאַן וויא פלוימען בייא דעם אַרויסגאַנג. זיא בלוטיגען ניט, אָבער טהוען זעהר וועה.

**דיא בעהאנדלונג.** בעשטעהט, אין האלטען דען מאַגען זעהר גוט אָפפען, אונד העלפען דען לעבער טאהן זיין ארבייט. דאָס קאָן מאַן טאהן מיט „אַפּענטאַ" וואַססער אָדער קאַרלסבאַדער זאַלץ אַללע אין דער פריה, אויך ווען מעגליך דאָס הייסט אין דיא ערשטע מאָגאַט ווען דער בויך איזט נאָך ניט גענוג נדוים איזט דיא פאָלגענדע בעוועגונג זעהר גוט:- האַלטען דיא קניע גלייך, אונד אן רירען דיא פינגער פון דיא פיס מיט

יעצט זעהר וועניג צייט זיך אבצופילעווען צוא זיין רעגולאר אפּפּען. — דריטטענס האבען דיא גרויסטע טייל מענשען זעהר וועניג בעוועגונג.— שוואנגערדיגע פרויען אבער ליידען נאך מעהר פון איין הארטען מאגען ווייל דיא הויבמוטטער דריקט צוא אביססעל דיא געדערם אונד לאזט זיא ניט זיין לייכט אָפּפּען;—נאך איינע אורזאכע איזט ווייל פרויען טרינקען איבערהויפּט זעהר וועניג וואססער אונד דאריבער זיינען דיא קישקעס בייא זייא ניט גענוג פייכט צוא ארבייטען ריכטיג—זאָ וויא איין מאשין ארבייט ניט גוט ווען מאן שמירט ניט דיא רעדער.

## דיא בעהאנדלונג דאריבער בעשטעהט פון פאלגענדעם.

ערשטענס. עססען זאלכע זאכען וועלכע זיינען ניט גענצליך פערדעהבאר, אונד לאזען דא־יבער איבער שטיקלאך וועלכע צוא־רייצען עטוואס דיא געדערם.—זאלכע זאכען זיינען **ברוינע ברויט** אָדער האָווים ברויט (Hovis Whole Meal Bread) [אין האָווים ברויט ווערט בענוצט דער גאנצער זאנג צוזאממען מיט דעם אונפערדעהבארען טייל]. **פרוכטען** וויא צום ביישפּיעל געשטעלטע פלוימען, בארען, פייגען, ראזינקעס, וויינטרויבען, א.ז.וו.; **האבערנע גרויפען** (Oatmeal), פערשיעדענע **גרינסען**, (געמיזע) וויא צום ביישפּיעל קרויט, מעהרען, טאמאטאס, א.ז.וו. אויך זיינען זאלכע זאכען וויא האניג, סירופּ, רושעלי, מארמאלאד, א.ז.וו. זעהר גוט.

צווייטענס. געהט רעגולאר אין קאבינעט, צוא עס ווילט זיך אייך זיין אפּפּען צוא ניט.—איהר ברויכט אויסקלייבען א צייט ווען איהר זייט ניט פערנוממען מיט אנדערע זאכען, אום איהר זאהלט אייך פערשפּארען האילען;—איידער מאן געהט שלאפען אדער גלייך וויא מאן שטייט אויף זיינען בעקוועמע שטונדען.

דריטטענס. האבען גענוג בעוועגונג.—שפּאצירען אליין איזט ניט גענוג, דאס גיבט נאהר בעוועגונג צוא דיא פים, אבער ניט צום בויך. פערשיעדענע סארטען לייכטע גימנאסטיקע זיינען דאריבער זעהר נעטיג. איין גוטטער מיטטעל איזט צוא מאססאזשירען דען בויך זעהר לאנגזאם יעדען פריהמארגען, וויא איך האב בעשריעבען אין איינעם פאריגען קאפּיטעל (זייטע 36).

צום ביישפיעל) אונד ארום בינדען שטאַרק מיט איין טיכעל, אַ האַנדטוך, אָדער וואָס איהר קאָנט געפינען.*

7 **בייסענעש.** שוואַנגערדיגע פרויען ליידען מאַנכעס מאָהל פון אַיין בייסענעש פון דעם גאַנצען קערפער, אָבער זעהר אָפט פון איין בייסענעש אין דיא ענגע פלעצער. אין זאָלכע פאַללען ברויכט איהר אייך בעראַטען מיט איין דאָקטאָר וועלכער וועט אייך געבען עטוואַס צוא ליינצן.

8 **צאָהן שמערצען.** אין שוואַנגערדיגע פרויען, פאַנגען אָן דיא ציינער מאַנכעס מאהל צוא פוילען אונד שמערצען. דיא אורזאַכע גלויבט מאַן איזט ווייל ווען בייא דעם קינד אין בויך, פאַנגט זיך אָן ענטוויקלען דיא ציין אונטער דיא יאַסלעס, דאָסס הייסט אונגעפעהר אין רער זעכסטער וואָך פון שוואַנגערשאַפט, נעהמט דאָס קינד צו דיאַ קאַלך אונד ליים זאַלצען פון דער מוטטערס ציין.

**בעהאנדלונג.** ווען דיא ציין פאַנגען אָן פוילען מוס מאַן זיא גלייך פערפלאמבירען, אונד ניט וואַרטען ביס נאָך דעם קימפעט. עס איזט אויך זעהר נעטיג האַלטען דיא ציין פאָלקאם ריין מיט איין וויי‌כער צאָהן בערשטעל.

9 **געשוואָלענע פיס, אדער געשוואָלען אונטער דיאַ אויגען.** זאָ איין סימפטאָם טרעפט זיך אין פערשיעדענע קראַנקהייטען, אונד מאַנכעס מאָהל קאָן עס זיין זעהר סעריאָזנא, צום ביישפיעל עס קאָן בעדייטען ניערען קראַנקהייט. עס איזט דאַריבער זעהר נעטיג ווען איהר בעמערקט זאָ איין צואשטאַנד אייך גלייך בעראטען מיט איין דאָקטאָר.

10 נאָך איינע זעהר וויכטיגע אורזאַכע פיר רופען איין דאָקטאָר באַלד, איזט ווען דיא פרויא פאַנגט אָן בלוטיגען....ביס אָבער דער דאָקטאָר קאָממט מוסס זיא זיך אַריין לייגען אין בעט אונד ליעגען גאַנץ רוהיג.

---

* **בעמערקונג.** דיא זעלבע בעהאַנדלונג ברויכט מאַן אנוועגדען ווען עס בלוטיגט פון אַללע אנדערע אויסערליכע טיילען פון קערפער—בייא עלטערע מענשען אָדער בייא קינדער—ביס דער דאָקטאָר קאָממט.

דיא פינגער פון דיא הענט איינוגע מאָהל אין טאַג; דאסס דריקט צוא אונד מאַססאַזשירט דעם לעבער אונד העלפט אים ער זאָהל גוט טרייבען דיא בלוט. אויב דיא העמאָרידען זיינען אויססערליכע, ברויכט מאַן זיא האַלטען זעהר ריין: נאָך יעדען ארויסגאַנג זאָהל מאַן זיא אַרום וואַשען מיט איין שוואַם (ספּאַנדש) מיט וואַססער אונד קאַרבאָל זייף, אונד איהר זאָהלט ניט בענוצען קיין פאפּיער. איהר זאָהלט אייך ניט דריקען זיין אָפּפּען; וואָסס מעהר איהר וועט אייך מאַטערן וועט אללעס דיא העמארידען ערגער ווערען. אייער עססען אונד אַנדערע אויף פיהרונגען זאָהלען זיין דיא זעלבע וויא פיר איין האַרטען מאָגען. אויב דער ווייטאג איזט זעהר גרויס ברויכט איהר פרעגען איין דאָקטאָר וועלכער וועט אייך געבען פערשיעדענע זאַלבען איין צוא דייבען. אויב דיא העמארידען זיינען איננערליכע אונד בלוטיגען זאָ פיעל דאָס זיא שוואַכען אייך אב זאָגאַר איהר האָט אנגעווענדעט דיא בעהאַנדלונג וועלכע איך האָב בעשריעבען, מוססט איהר גלייך אייך בעראַטען מיט איין דאָקטאָר.

6 **געשוואללענע אָדערן פון דיא פיס.** דאָסס טרעפט זיך אויך זעהר אָפט בייא שוואַנגערדיגע פרויען, צוא ליעב דער זעלבער אורזאַכע וויא העמאָרידען, נעמליך זוייל דיא געביר סוטטער מיט דעם קינד דריקען אויף דיא גרויססע אָדערן פון בויך אונד לאָזען ניט אריין דיא בלוט וועלכע קאָממען פון דיא אָדערן פון דיא פיס, אָדער פון אונטערשטען מאָגען.

**דיא בעהאנדלונג.** בעשטעהט אין האַלטען דען אונטערשטען מאָגען גוט אָפּפּען. ווען איהר זיצט זאָהלט איהר האַלטען דיא פיס הויך אויף איין שטוהל, אונד איהר זאָהלט דעם גאַנצען טאָג טראַגען גומענע זאָקען. אויב דיא אָדערן פאַנגען אָן זעהר וועה טאָהן זאָהלט איהר אייך בעראטען מיט איין דאָקטאָר. מאַנכעס מאָהל טרעפט זיך דאָס איין אָדער פלאַצט אונד עס פאַנגט אָן שרעקליך בלוטיגען; אין זאָ איין צופאַלל ברויכט איהר געוואהנליך באַלד שיקען נאָך איין דאָקטאָר, אָבער ביס דער דאָקטאָר קאָממט זאָהלט איהר צוא דריקען וואָ עס בלוטיגט, מיט איין פינגער אָדער ארויף דריקען איין מטבע (איין פענני

אונד דאַס אַללעס וואס ווערט בענוצט ארום דער פרויא איזט פאָלקאָם ריין. עס איזט ניט ערלויבט אַריין לאָזען צוא פיעל מענשען אין צימער פיר איין מאָהל, אָדער אין איין טאָג. עס איזט אָבער איין אירטום פון דער נערס קיינעם ניט ערלויבען אַריין געהען. ווען דיא קינבעטאָרין וויל זעהען איהרע אַ בעקאַנטע אָדער אַ פריינד מאָג מאַן איהר ערלויבען זיא צוא זעהען—ווען זיא האָט זיך גוט אויסגעשלאַפפען; עס זאָהלען אָבער ניט אריין געהען מעהר וויא 2 פערזאָן פיר איין מאָהל אונד זיא זאָהלען ניט פערבלייבען לייננער וויא 5 אָדער 10 מינוט. **מען זאלל אבער קיינעם ניט ערלויבען וועלכער האט זיך געמישט מיט איין פאציענט וואס ליידעט פון איין אנשטעקענדיגער קראנקהייט.** דיא קינדבעטאָרען ברויכט שלאָפען אייניגע שטונדען דורך דען טאָג.

3 **דאס עססען.** גלייך וויא דיא פרויא ווערט אַרום געוואַשען, אונד איידער זיא געהט שלאָפען ברויכט זיא אויסטרינקען איין גלאָז מילך מיט איין איי צואשלאָגען אין דיא מילך, אָדער איין גלאָז ביף-טיא

דיא ערשטע 2 אָדער 3 טאַגע ברויכט דאס עססען בעשטעהן פון זאָלבע לייכטע זאַכען וויא מילך, ברויט מיט בוטטער, אייער, קאָקאָא; אונד אויב דיא פרויא האָט קיינע היץ אונד פילט זיך געזונד, אונד האָט אַפעטיט דאצוא, מאָג מאַן איהר אויך געבען איין שטיקל געקאָכטע פיש, אָדער הון, אָדער שעפסען פלייש. **דעם דריטען טאג** ברויכט דיא פרויא נעהמען **איין אבפיערמיטטעל**, וויא צום ביישפיעל איין לעפעל ריצין אויל אָדער 2 טעה לעפעל לאַקאַרעץ פולווער, אָדער איין אנדער מיטטעל וועלכער איין דאָקטאָר וועט פערשרייבען.

נאָך דעם דריטען טאָג, אויב דיא פרויא פילט זיך אין אַללע הינזיכטען געזונד, מאָג זיא אָנפאַנגען עססען אַללעס וואָס זיא וויללט.

4 אויב דיא פרויא ליידעט פון שווערע **נאך וועהענעססען,** וועלכע לאָזען איהר ניט שלאַפען ברויכט זיא בעטען איהר דאָקטאָר ער זאָהל איהר עטוואַס געבען צוא שטיללען דען ווייטאָג.

5 **אויב דיא פרויא קאן ניט מאכען וואססער** איזט איין גוטער פלאַן זיא זאָהל זיך שטעללען אויף דיא קניא. אין פיעלע פאללען




## פיערצענטער קאפיטאל.

# דיא היגיענע פון קימפעט אונד וויגען.

1 דיא היגיענע פון קינדבעט קאן מאן זאגען בעשטעהט אין דיא פאלגענדע 2 זאכען—ריינהייט אונד רוהיגקייט.

ריינהייט. דאס קינדבעט צימער ברויכט זיין דאס גרעסטע, לופטיגסטע אונד רוהיגסטע צימער אין הויז. עס טאהר ניט זיין לעם איין קלאזעט, אונד עס איזט וויכטיג דאס דיא רינעס פון הויז זאהלען זיין גאנץ, אום קיינע שמוציגע לופט זאהל אריין אין צימער. דיא פענסטער ברויכען זיין אפפען, אונד אום צוא פערהיטען דער פרויא פון איין צוג-ווינד ברויכט שטעהען איין סקרין ארום בעט. ווינטער ברויכט זיין איין פייער אין צימער, דאס וועט האלטען דאס צימער ווארם אונד וועט אויך העלפען צוא ווענטילירען (אויסלופטערן). אין צימער ברויכט זיין גוט ליכטיג, אונד איהר זאהלט דאריבער ניט אראפ לאזען דיא שטארען, אדער פערהענגען דיא פענסטער מיט דיקע אדער טונקעלע פארהאנגען אויסער ווען דיא קימפעטארען שלאפט. שמוציגע וועש אדער אנדערע זאכען זיינען ניט ערלויבט געהאלטען ווערען אין צימער.

2 גלייך וויא דאס קינד ווערט געבוירען, אונד אללעס איזט אוועק-געקאממען ברויכט מאן דיא פרויא גוט ארום וואשען אונד דיא נערס (וואכטערין) ברויכט זעהן דאסס דיא קינדבעטארען ליעגט איממער ריין,

9 **וועו ברויכט דיא קינדבעטארין אויף שטעהען פון בעט.** אויב אַללעס איזט נאָרמאַל, דיא טעמפעראַטור אונד פולס זיינען וויא עס ברויכט צו זיין, אונד דיא בלוט איזט געסטאָפּט, איזט ערלויבט דער פרויא אראָב נעהען פון בעט **נאך דעם 10־טען טאג.** זיא זאָהל אָנפאַנגען מיט אַפּאָהר שטונדען איין טאָג, אונד יעדען טאָג אַרונטער נעהען אויף איינע לייגגערע צייט, ביס דען 14-טען טאָג פון קינדבעט, דאַן קאָן זיא דיא בעט אין גאנצען פערלאססען. **אויב אללעס איזט ניט נארמאל,** צום ביישפּיעל ווען דיא בלוט איזט נאָך ניט געסטאָפּט, אָדער דיא פרויא פיללט זיך זעהר שוואַך ווייל זיא האָט פיללייכט זעהר פיעל בלוט פערלאָרען ווען דאָס קינד איזט געבוירען געוואָרען, אָדער ווען מאן האָט דאָס קינד מיט אינסטרומענטען ארויס גענאָממען, **טאהר דיא פרוי ניט אראפגעהען ביס אללעס איזט וויא עס ברויכט צוא זיין** אונד דיא פרויא פיעללט זיך שטאַרק גענוג. אין קיין פאַלל אָבער איזט עס ניט ערלויבט דער קינדבעטאָרען פער־לאַססען איהר בעט ב ע פ̄ אָ ר דען 10־טען טעג. **פיעלע הראנישע פרויען קראנקהייטען קוממען פון דעם וואס דיא קינד־בעטארין איזט אויף געשטאנען פון בעט בעפאר דער צייט.**

10 **וועגען זויגען** האָב איך שאהן גערעדט אין דעם 2-טען קאַפּיטעל. איך וועלל היער ווידערהאָלען דאָסס ווען נאַהר מעגליך זאָהל דיא מוטטער נעבען דעם קינד דיא ברוסט אַם וויינינגסטען דיא ערשטע 6 וואָכען. ווייל דאָס זויגען העלפ̄ט דער הויב-מוטטער, וועלכע וואַר זאָ אויסנעצויגען דורך דיא שוואַנגערשאַפ̄ט, זיך אום צוא קעהרען צוא דער ריכטינער מאסס, אונד אַרוים צו טרייבען דיא פ̄ערשיעדנע זאַכען וועלכע נעפ̄ינען זיך דאָרט; אונד דיא הויפּט אורזאַכען פ̄ון אַנטוויינען בעפ̄אָר דען 10 מאָנאַט זאָהלען נאָהר זיין ווען דיא מוטטער ליידעט פון אַ געפ̄עהרליכער קראַנקהייט אָדער דאָס קינד קאָממט ניט צוא אין געוויכט. דיא אַנדערע אורזאַכען, וועלכע זיינען ניט זאָ וויכטינ, וועט איהר געפינען אין דעם 2-טען קאַפּיטעל (§12).

ווען דיא מוטטער זויגט, ברויכט זיא עססען עטוואַס מעהר וויא געוואהנליך. ביער איזט ניט נעטיג; אָבער ווען דיא פ̄רויא פערלאַנגט עס

איזט ריזער מיטטעל אליין גענוג. אויב דאָס אליין איזט ניט גענוג, זאָהל זיא זיך שטעללען אויף דיא קניע איבער דיא דאַמפּף פון איין שיססעל זודיגע וואַסער. אויב דאָס איזט אויך ניט גענוג מוסס מאַן רופען איין דאָקטאָר וועלכער וועט זעהר לייכט אָבצאַפּען דיא וואַסער מיט איין קאטעטער.

6 **דיא בריסט** מוסס מאן האַלטען פאַלקאָם ריין וויא איך האָב שאהן בעשריבען אין איין פאָריגען קאַפּיטעל, וויל פון ניט קיין ריינע בריסט קאָממט מאַנכעס מאָהל צואשפּאָלטענע ניפּפּעלס, אָדער גע־שווירען אין דיא בריסט, אונד דאָס קינד קאָן קריעגען איין שמוציגען מויל. דיא בריסט מוססען דאַריבער אָבגעוואַשען ווארען בעפאר אונד נאָך יעדען זויגען.

7 עס איזט זעהר איין גוטער פּלאַן פיר דיא נערס (וועכטערין) צוא האַלטען איין **רעפּארט** פון דער טעמפּעראַטור אונד דעם פולס. אויב דיא טעמפּעראַטור איזט העכער וויא 99° פאהרענהייט אונד דער פולס איזט מעהר וויא 100 (נאָרמאַלער פולס איזט 72 מאָהל אַ מינוט), אָדער דיא פרויא שלאָפט ניט גוט, עססט ניט גוט, אונד רעדעט עטוואַס פון וועג, אָדער עס שיידערט איהר איינינע מאָהל קאַלט אונד וואַרם, איזט עס ראטזאם זיך צוא בעראַטען מיט איין דאָקטאָר.

8 **מילך פיבער.** עס טרעפט זיך מאנכעס מאָהל דאָסס דעם דריטען טאָג ווען דיא מילך קאָממט אָן גוט אין דיא בריסט, פאַנגען אָן דיא בריסט עטוואַס וועהטאָהן, אונד דיא טעמפּעראַטור שטייגט עטוואַס העכער וויא נאָרמאַל, צום בייששפיעל 100° אָדער זאָגאר 102° פאהרענהייט—דאָס רופט זיך „מילך פיבער", אונד **אויב דער פולס איזט** ניט העכער וויא נארמאל (75 אָדער 80 איין מינוט) איזט עָס ניט סעריאזנא. אויב אָבער ווען דיא טעמפּעראַטור שטייגט העכער, איזט דער פולס אויך פיעל געשווינדער וויא 80, איזט עס נעטיג זיך צוא בעראַטען מיט איין דאָקטאָר.

אָדער „עגמת נ׳ש״; אונד ווען צוא ליעב פֿערשיעדענע אורזאַכען קאָן זיא זיך ניט פֿערהיטען פֿון ערגערניס, זאָהל זיא ניט געבען דעם קינד זויגען גלייך וויא זיא איזט געווארען אויף געדעגט.

v. **דאס עססען אונד פאסטען.** גוט אינד גענוג עססען פֿון פֿלייש, פֿיש, מילך אונד אייער מאַכען די מילך גוט אונד געזונד. — איינע זויגעדיגע פֿרויא טאָהר ניט פֿאַסטען, ניט נאָר צוליעב איהרען איינענעם געזונד, זאָנדערען אויך צואליעב דעם געזונד פֿון איהר קינד. [געוויססע חימיקער האָבען אנאַליזירט דיא מילך פֿון פֿרויען וועלכע האָבען געפֿאַסט, אונד האָבען פֿערגלייכט מיט די מילך פֿון פֿרויען וועלכע האָבען ניט געפֿאַסט, אונד האָבען געפֿונען דאסס דאָס פֿאַסטען מאַכט דיא מילך אַרעם אין אלבומען אונד פֿעטקייט]

vi. **צוא אפט זויגען.** ווען די מוטטער גיעבט דעם קינד צוא אָפֿט זויגען, דאַן פֿאַנגט אָן איהר מילך ענטהאַלטען מעהר קעז וועלכעס, וויא מיר האָבען געזעהן אין דעם דריטען קאַפיטעל, איזט ניט לייכט פֿיר דאָס קינד צוא פֿערדעהען אונד דאַריבער פֿאַנגט דאָס קינד אָן ליידען פֿון פֿערדעהונגס קראַנקהייטען, וויא צום ביי־שפיעל קרעמפּפען א.ז.וו. עס איזט דאַריבער נעטיג דאסס דאָס קינד זאָהל זויגען רעגעלמעסיג אין געשטעלטע צייטען, וויא איך האָב שוין בעשריעבען אין דעם דריטען קאַפיטעל.

vii. **רפואות.** פֿערשיעדענע רפואות אָדער קרייטאַכצער געהען מאַנכעס מאָהל דורך דער מוטטערס בלוט אונד קאָממען אַריין אין די מילך, אונד קאָנען דאַריבער האָבען איינע ווירקונג אויף דאָס קינד. עס איזט דאַריבער זעהר וויכטיג דאָס דיא מוטטער זאָהל קיינע מעדיצין נעהמען אָהנע צוא פֿרעגען איין דאָקטאָר.

12 וועגען **ווייטאג, וואונדען אונד געשווירען אין דיא בריסט** האָב איך שוין גערעדט אין 2טען קאַפיטעל אונד איך וואָלט אייך נאָך איין מאָהל אָנזאָגען דאַסס איהר זאָהלט אייך אין זאָלכע פֿאַללען אימממער מיט איין דאָקטאָר בעראַטען.

מאָג זיא טרינקען איין גלאָז ביער (סטאָוט) איין טאָג. פֿרישע לופֿט איננר בעוועגונג זיינען נעוועהנליך נעטיג פֿיר אַ פֿרויא וועלכע זוינט זאָ וויא, אונד פיללייכט נאָך מעהר, וויא פיר אַנדערע פרויען.

## 11. דיא פערשידענע זאכען וועלכע האבען איינע ווירקונג אויף דער מוטטערס מילך.

i. **עלטער.** די בעסטע מילך, אם מיינסטען, איזט בייא פרויען פון 20 ביס 30 יאָהר אַלט.

ii. **דער מוטטערס געזונד.** וואָס בעססער איזט דער מוטטערס געזונד איזט אללעס בעססער איהר מילך. דיא מוטטער ברויכט דאריבער עססען אונד טרינקען גוט, שלאָפען גוט, אונד האָבען גענוג בעוועגונג אין דער פרישער לופט. ויען דיא מוטטער ליידעט פון היין קריינק אָדער פון געפֿעהרליכע קראַנקהייטען איזט דאַריבער איהר מילך ניט גוט, אונד עס איזט ניט נאהר שעדליך פיר איהר אייגענעם געזונד זיא זאָהל זויגען דאָס קינד זאנדערן עס איזט אויך זעהר אומגעזונד פיר דאס קינד.

iii. **שוואנגערשאפט.** ווען איינע זויגעדיגע פֿרויא פֿאַנגט אָן שוואַנגערן, ברויכט מען אָנפֿאַנגען צוא בערעכענען צוא מען זאָהל דאָס קינד אַנטוויינען צוא ניט. אויב דאָס קינד קומט צוא אין געוויכט אונד דיא מוטטער פֿיהלט זיך ניט שוואַך, קאָן זיא זויגען דאָס קינד ביז דען 5טען מאָנאט פֿון שוואַנגערשאַפֿט. אַם מייסטען אָבער איזט עס זעהר שווער פֿיר דיא מוטטער צוא זויגען דאָס קינד זאָגאַר אין דיא ערשטע מאָנאַטען, אונד עס איזט דאַריבער ראַטזאַם באַלד צוא אַנטוויינען ווען נאָהר דער וועטער איזט ניט צוא הייס.

iv. **נערוועזע ווירקונגען.** ערגערנים אונד שרעק, פֿערד־האַלטען מאַנכעס מאָהל דיא מילך פֿון דיא בריסט, אָדער פֿערענדערען דיא קאָמפּאָזיציאָן פֿון דיא מילך אונד דאָס קינד קאָן נאָך דעם זויגען קריעגען פֿערשיעדענע פֿערדעהונגס קראַנקהייטען וויא צום ביישפיעל קרעמפּען, לאַקסירען, ברעכען א. ז. וו. עס איזט דאַריבער זעהר נעטיג דאָסס דיא פֿרויא וועלכע זויגט זאָהל האָבען וואס וועניגער ערגערנים

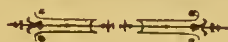
## פינפצעהנטער קאפיטעל.

# איניגע פונקטען פיר נערסעס (ווארטעריגס), אדער דיא יעניגע וועלכע געבען אכטונג אויף קראנקע.

1 יעדעס פרויענצימער דענקט דאסס זיא איזט פעהיג אכטונג צוא געבען אויף איין קראנקעס קינד, אונד יעדע פרויא וועלכע האט נעהאט קינדער דענקט דאסס זיא קאן אכטונג געבען אויף איין קינדער־בעטארען. — דאס איזט אבער ניט ריכטיג. צוא זיין איין נערס ברויכט מאן זיך לערנען, זא וויא מאן ברויכט זיך לערנען צוא זיין א שניידער אדער א דאקטאר. עס איזט אבער יא ריכטיג דאסס פרויען וויל זיא האבען איבערהויפט וויכערע נאטורען, זיינען מעהר פעהיג צוא זיין נערסעס וויא מענער. — אין דיעזעס קאפיטעל וועלל איך רערען וועגען איניגע פונקטען וועלכע עס ברויכט וויססען איינע מוטטער, וועלכע ברויכט אכטונג געבען אויף איהר קראנקעס קינד, אדער איינע וואכטערן (נערס) וועלכע גיעבט אכטונג אויף קינדבעטארינס אונד קראנקע אים אלגעמיינעם. אום צוא פערשפארען צוא פיעל ווערטער וועל איך וועגעןביידען (מוטטער אונד וואכטערין) רעדען אלס „נערס״.

13 **בלוט ארמוט** (Anaemia). מעהרערע פֿרויען ליידען פֿון בלוט אַרמוט ווען זיא זויגען. איבערהויפּט דיא פֿרויען וועלכע האָבען געליטען פֿון דער קראַנקהייט בעפֿאָהר, וויל דיא מילך וועלכע זיא גיעבען דעם קינד קוממט געוועהנליך פֿון זייער בלוט. — זאָלכע פֿרויען זעהן אויס זעהר בלאַס, זיא ווערען זעהר לייכט מידע, איבער-הויפּט ווען זיא געהען אויף טרעפּ, זיא קריגען ווייטאָג אין רוקען, האָבען האַרץ קלאַפּונג א. ז. וו.—אויב דיעזע סימפּטאָמען זיינען זעהר שווער, אונד ווערען ניט בעסער אונטער בעהאַנדלונג, ברויכט מען דאַס קינד אַנטוויינען.

דיא בעהאנדלונג בעשטעהט פֿון פֿיעל עססען פֿון דיא בעסטע זאַכען וויא פֿלייש, פֿיש, מילך, אייער א. ז. וו., פֿיעל פֿרישע לופֿט איבערהויפּט אין דער זונן, פֿיעל בעוועגונג, האַלטען דען מאָגען אונד ציין פֿאָלקאָם ריין, אונד נעהמען אייזען פּיללען אָדער אייזען וויין.— וועגען מעדיצין איזט עס אָבער נעטיג זיך איבערגעבען צו איין דאָק-טאָר אין דיא הענד.



וואַשען אונד אָנטהון איין פּאַציענט, וויא צוא געבען איין פּאַציענט עססען, וויא צוא מעסטען דיא טעמפּעראַטור, אונד וויא צוא גרייטען פֿערשיעדענע שפּייזען אונד הייל מיטלען וועלכע דער דאָקטאָר פֿער-זאָגט, צום ביישפּיעל, קאמפּרעססען, פֿערשיעדענע קליסטירען א.ז.וו. אונד פֿערשיעדענע אַנדערע זאַכען. — אין דיעזען קאַפּיטעל וועל איך מיט אייך וועגען דיעזע פֿערשיעדענע פּונקטען גאַנץ קורץ רעדען.

## 3 דער נערס׳עס פּערזענליכע ריינקייט.

זיא ברויכט טראָגען העללע ציצענע קליידער, וועלכע קאָסטען ניט טייער אונד מאַן קאָן דאַריבער אָפּט איבערבייטען; וועלכע צואליעב זייער העללקייט קאָן מאַן גלייך בעמערקען ווען זייא ווערען עטוואָס שמוציג; אונד וועלכע מאַן קאָן לייכט אויסוואַשען. זיא ברויכען ניט זיין לאַנג אום זיך שלעפּען אויף דער ערד, ווייל ערשטענס ווערען זאָלכע קליידער באַלד שמוציג, אונד צווייטענס מאַכען זיא דיא לופט פֿון צימער פֿולל מיט שטויב. די אַרבעל פֿון בלוזע ברויכען ניט זיין צוגענייט צוא דער בלוזע, אום מאַן זאָהל זייא קאָנען אַרונטער נעהמען ווען מאַן ברויכט אַרום וואַשען דען פּאַציענט, אָדער זיא ברויכען זיך קאָנען פֿער-קאַטשען איבער דיא עללענבויגענס. — די הענט וויא אויך איהר גאַנצער קערפּער ברויכען איממער געהאַלטען ווערען פֿאָלקאָם ריין. איהרע נעגעל ברויכען זיין קורץ געהאַלטען אום עס זאָהל זיך אונטער זייא קיין שמוץ ניט געפֿינען.

דיא נערס ברויכט קיין שמוציגע זאַכען ניט ערלויבען צוא בלייבען אין צימער.

4 דיא נערס ברויכט האַלטען **איין רעפּאָרט** פֿון פּאַציענט וועגען:

i. דיא טעמפּעראַטור אין דער פֿריה אונד בייא נאַכט.

ii. דעם פּולס.

iii. פֿערשיעדענע סימפּטאָמען, צום ביישפּיעל צוא דער פּאַ-ציענט האָט געהאַט ווייטאָג, אונד אין וועלכען פּלאַץ, צוא דער פּאַציענט האָט געשווידערט, אָדער געהאַט איין קאָנוואולסיע א.ז.וו.

## 2 וואס ברויכט איינע נערס זיין?

ערשטענס מוסס זיא זיין גוט אין דער נאַטור, אונד ברויכט צייגען איינע געוויססע צאָהל ערנסטע ליעבע צוא איהר פּאַציענט. — ויא ברויכט אָבער אויך האָבען איינע שטאַרקע נאַטור. צום ביישפּיעל, זיא ברויכט ניט פֿאַללען אין „חלשות" (אוממאַכט) ווען זיא זעהט בלוט, אָדער ווען דער דאָקטאָר מאַכט איינע אָפּעראַציאָן אויף דעם פּאַציענט.

צווייטענס זאָגאַר זיא ברויכט זיין גוט, ברויכט זיא אויך האָבען שכל, אונד ניט האָבען איינע זעהר ווייכע נאַטור, זיא זאָהל צוא פֿיעל נאָכגעבען דען פּאַציענט. — זאָלכע נערסעס פֿערנאַכלעססיגען מאַנכעס מאָהל איין פּאַציענט גאַנץ ניט וויללענדיג. צום ביישפּיעל, זיא לאָזען זיך איין רעדען פֿון פּאַציענטען זיא זאָהל זייא ניט שפּאַרען עססען ווען עס ווילט זיך זיי ניט, זאָגאַר דער דאָקטאָר האָט אָנגעזאָגט דאַסס דער פּאַציענט מוסס עססען אין געוויססע שטונדען. זיא ברויכט האָבען גענוג שכל, זיא זאָהל קאָנען איבעררעדען איהר פּאַציענט, דאַסס אַללעס וואָס זיא טהוט איזט נעטהיג פֿיר דען קראַנקען אום שנעלל געזונד צוא ווערען.

דריטענס ברויכט יעדע נערס האָבען איין פֿרעהליכען פּנים, אום זיא זאָהל קאָנען האַלטען דען פּאַציענט פֿרעהליך. - זיא ברויכט געוועהנליך ניט זיין שטום אָדער האַלטען איין שלאָסס אויף דעם מויל, אָבער זיא זאָהל אויך ניט אויסנוצען צום פּאַציענט דיא גאַנצע 9 מאָס רייד מיט וועלכע גאָט האָט איהר געשענקט.

פֿיערטענס ברויכט דיא נערס וויססען דאַסס זאָגאַר זיא איזט אים אַלגעמיינעם עבענזאָ וויכטיג צום פּאַציענט וויא דער דאַקטאָר, פֿון רעספּעקטירען בעשטהט איהרע אַרבייט, אין גאַנצען, אין ערפֿיעלען דעם דאָקטאָרס אָרדערס. זיא האָט קיינע רעכט צוא קריטיקירען וואָס דער דאָקטאָר האָט פֿערזאָגט, ווייל זיא וויים געוועהנליך גאָר-ניט וואָס מעדיצינישע וויסענשאַפֿט איזט.

פֿינפֿטענס. די נערס ברויכט איממער זיין ריין אונד ציכטיג, אונד ברויכט וויססען וויא צוא אויסבעטען איין בעט, וויא צוא אַרום

קוועקזילבער האָט אַרויף געשטיגט. — אויב דער פּאַציענט איזט איין קליין קינד, בעשמירט מען דעם דינעם עק מיט וואַזעלין אונד מען טהוט עס אַריין אין הינטער־לייב אונד מען לאָזט עס דאָרט ליגען פֿון ½ מינוט ביס 3 מינוט - - עס ווענדט זיך וויא גוט דער טערמאָמעטער איזט. ווען מען נעהמט עס אַרויס זעהט מען וויא הויך די קוועקזילבער האָט גע־שטיגט. - יעדעס מאָהל ווען מען לעזט דיא טעמפּעראַטור ברויכט מען עס פֿערשרייבען אום צוא ציינען דעם דאָקטאָר.

מען קאָן אויך מעסטען דיא טעמפּעראַטור אונטער דעם אַקסעל, אָבער עס איזט ניט זאָ ריכטיג. דיא נאָרמאַלע טעמפּעראַטור פֿון מענשענס קערפּער איזט אונגעפֿעהר 98⅖ פאה־ענהייט. אונד איזט העכער אום 6 אוהר בייא נאַכט וויא אום 6 אוהר אין דער פֿריה. דיא טעמפּעראַטור פֿון איין פּאַציענט ברויכט מען לעזען אַם ווענינסטען 2 מאָהל טעגליך, אין דער פֿריה אונד בייא נאַכט, אָדער אָפֿטער וויא דער דאָקטאָר הייסט.

## 6 וואָס מען קאָן וויססען פֿון דער טעמפּעראַטור.

i. אין יעדער היץ קראַנק, אָדער ווען דאָס קינד אָדער דיא קינדבעטאָרין „האָט היץ" איזט דיא טעמפּעראַטור העכער וויא נאָרמאַל.

ii. אַ טעמפּעראַטור פֿיעל אונטער נאָרמאַל געפֿינט זיך אין עפּידעמישען לאַקסירען, אונד אַנדערע שווערע קראַנקהייטען ווען דער פּאַציענט איזט זעהר סעריאָזנא. צום ביישפּיעל ווען דער פּאַציענט האָט פֿערלאָרען זעהר פֿיעל בלוט, א. ז. וו.

iii. ווען דיא טעמפּעראַטור פֿאַלט פּלוצלונג אונד דער פּאַציענט פֿיעלט זיך פֿיעל בעסער אונד דער פּולס ווערט אויך וועניגער דאַן איזט עס איין זעהר גוטער סימן, עס צייגט דאָס דיא קראַנקהייט האָט גע־בראָכען, צום ביישפּיעל דער קריזיס אין איין לונגען ענטצינדונג א.ז.וו.

iv. ווען אָבער דיא טעמפּעראַטור פֿאַלט אונד דער פּולס ווערט געשווינדער, דאַן איזט עס איין זעהר שלעכטער סימן.— עס צייגט דאָסס דיא סיסטעמע אונד איבערהויפּט דאָס הערץ קאָן שוין זיך מעהר ניט שלאָגען מיט דער קראַנקהייט, אונד האָט זיך דאַריבער אונטער־געגעבען, אונד דיא קראַנקהייט האָט איינגעוואונען דיא מלחמה.

iv. שטולגאַנג אונד וואַססער מאַכען וויא אָפֿט אונד וויא פֿיעל.

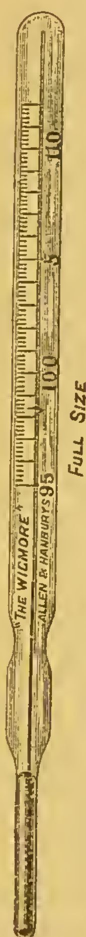
v. וויא רער פֿאַציענט האָט געשלאָפֿען.

vi. וואָס, ווען, אונד וויפֿיעל, דער פּאַציענט האָט געגעססען.

vii. דיא שטינדען וועלכע פֿערשיעדענע מיטלען צום ביישפּיעל איין קליסטיר אָדער איין קאָמפּרעסס א. ז. וו. זיינען אַנגעווענדעט געוואָרען.

viii. וועגען אַנדערע זאַכען וועלכע דער דאָקטאָר וועט פֿערזאָגען.

## 5 וויא צוא מעסטען די טעמפּעראַטור.



(19) קלינישער טערמאָמעטער.

דאַפֿיר בענוצט מען איין קלינישען טערמאָמעטער וועלכען מען קאָן קויפֿען פֿיר אונגעפֿעהר 18 פענס. איין קלינישער טערמאָמעטער בעשטעהט פֿון איין גלעזערנע רוביק וועלכע ענטהאַלט אין זיך קוועקזילבער, אונד איזט געצייכענט מיט נומערן פֿון 95 אונד העבער. ווען די קוועקזילבער שטייט לעם איין געוויסען נומער ציינט עס איינע טעמפּעראַטור פֿון יענער צאָהל. צום ביישפּיעל, ווען דיא קוועקזילבער ענדיגט זיך לעם 100⅘, ציינט עס איינע טעמפּעראטור 100⅘ א.ז.וו.

אום צוא זיך ערקונדיגען דיא טעמפּעראַטור פֿון איין פּאַציענט, וואַשט מען אַב דעם טערמאָמעטער אין קאַלטעם וואַססער אָדער באָר וואַססער אונד מען שאַקעלט אַראָב דיא קוועקזילבער ביז עס איזט אונגעפֿעהר לעם נומער 95 אָדער 96, אונד אויב דער פּאַציענט איזט איין גרויסער מענש וויא צום ביישפּיעל איינע קינרבעטאָרען אָדער איין ערוואַקסענעם פֿערשטאַנדיגעם קינד, לייגט מען אַרונטער דעם רינעם עק פֿון טערמאָמעטער, אונטער רעם צונג, אונד מען הייסט דעם פּאַציענט פֿערמאַכען דעם מויל. אין אונגעפֿעהר 3 מינוט צייט, אונד מיט בעסערע טערמאָמעטערס פֿיעל ווייניגער, נעהמט מען דעם טערמאָמעטער אַרויס אונד מען זעהט וויא הויך אונד לעם וועלכען נומער דיא

## 9 וויא צוא וואשען איין פאציענט אין בעט.

מען לייגט א י י נ ע ליילאַך א ו נ ט ע ר, אונד א י י נ ע א י ב ע ר דעם פאַציענט, נאַכהער טהוט מען דעם פאַציענט אויס אונד מען קעהרט איהם, אָדער זיא, איבער אויף א י י ן ז י י ט, אונד מען וואַשט אָב דעם אויבערשטען זייט אָהנע צוא אָברעקען דעם פאַציענט. נאַכהער דרייט מען דעם פאַציענט איבער אויף דעם אַ נ ד ע ר ע ן זייט אונד מען וואַשט אָב דעם אַנדערען האַלבען קערפּער.

איהר ברויכט גוט אַכטונג געבען, דאָס דיא ליילאַך אויף וועלכער איין פאַציענט ליעגט איזט גאַנץ גלאַט אָהנע קנייטשען, אונד דאָס עס געפינט זיך אויף איהר ניט קיינע שטיקלאַך ברויט אָדער אַנדערע זאַכען. [זעהען וועגען בעט געשווירען, זייטע 147 i.].

**10 קליסטירען.** איין קליסטיר קאָן געברויכט ווערען צוא־ליעב פערשיעדענע אורזאַכען, צום ביישפּיעל:

i. צוא מאַכען אָפען דעם מאָגען.

ii. צוא פערהאַלטען איין שווערען לאַקסירען.

iii. צוא געבען דעם פאַציענט עססען ווען דאָס עססען קאָן ניט גענומען ווערען דורך דעם מויל (איין שפּייז קליסטיר).

iv. צוא אַבלעבען אָדער אַבפרישען איין פאַציענט.

v. צוא שטיללען ווייטאָג.

**11 איין קליסטיר צום אפּפּען זיין** ווערט געמאַכט פון איינע פון די פאָלגענדע זאַבען (וויא דער דאָקטאָר הייסט):

i. **זייף.** מען צולאָזט זייף—אונגעפעהר 1 אָנץ אין איין פיינט (2 קוואָרט) וואַרמעס וואַססער—ביז עס ווערט גוטע מיללענעס.

ii. **ריצין אויל.** 2 עסס־לעפעל ריצין אייל, איין אָנץ זייף אונד איין קוואָרט וואַרמעס וואַססער.

iii. **קראַכמאַל** (סטאַרטש). 2 עסס־לעפעל קראַכמאַל מיט איין פיינט וואַרמעס וואַססער.

iv. **גליצערין.** אונגעפעהר איין עסס־לעפעל גליצערין אָדער אַליין, אָדער צומישט מיט גלייכע טיילען וואַרמעס וואַסער.

7 **פולס.** דען פולס קאָן מען פֿיעלען אין פֿערשיעדענע פלע-
צער, אָבער דער בעקוועמסטער פלאַץ איזט דאָס האַנד-געלענק, גלייך
איבער דעם ביין פֿון גראָבען פֿינגער, אונד בייא זעהר קליינע קינדער
דיא לאָך פֿון קאָפּ (דער פֿאָרענשטער פאנטאנעלל—זייטע 48 *).—איין
קינדס פולס איזט פֿיעל געשווינדער וויא איין גרויסען מענשענס פולס.
בייא איין גרויסען מענש איזט דער פולס אונגעפֿעהר 72 יעדע מינוט,
אונד בייא יונגע קינדער איזט עס 100 אונד זאָגאַר 150 יעדע מינוט
(אין גאַנץ יונגע קינדער).

ביי קינדער איזט דער פולס מאַנכעס מאָהל ניט רעגולאַר.

## וואס מען קאָן וויססען פון פולס.

ווען איין פאַציענט האָט היץ איזט דער פולס געשווינדער. — ווען
אין אַ היץ קריינק ווערט דער פולס געשווינדער און דיא היץ ווערט
קליינער איזט עס איין זעהר שלעכטער סמן.

דער דאָקטאָר קאָן זיך ערקונדיגען נאָך פֿיעל מעהר זאַכען פֿון דער
טעמפעראַטור אונד פֿון פולס.

8 **וויא אויסצובעטען איין בעט** ברויך איך אייך ניט
צוא לערנען, דאסס ווייסט איהר אַללע. איך דענק אָבער פיר נעטיג
אייך אָנצייגען וויא איבערבייטען איין ליילאַך פון אונטער איין
פאַציענט, אהנע דעם פאַציענט פון בעט ארויסצונעהמען:

i מען לייגט אויף אַ העלפֿט פֿון דער נייער לייאַך אין איניגע
פֿאַלבען אונד מען דרייט איבער דעם פאַציענט צו איין זייט פֿון דער בעט.

ii. נאַכהער לייגט מען אויף די העלפֿט פֿון דער אַלטער לייאַך,
אויף וועלכער דער פאַציענט ליעגט ניט אונד מען לייגט אוועק דיא
אויפֿגעלייגטע טייל פֿון דער נייער לייאַך לעם פאַציענט, אונד די ניט אויפֿ-
געלייגטע טייל אויף דעם פלאַץ וואו דיא אַלטע לייאַך איזט געלעגען.

iii. נאַכהער דרייט מען איבער דעם פאַציענט צום אַנדערען זייט,
דאָס הייסט אויף דער נייער לייאַך, מען נעהמט צו דיא אַלטע לייאַך
אונד מען ציהט אויס דיא אויפֿגעלייגטע העלפֿט פֿון דער נייער לייאַך.

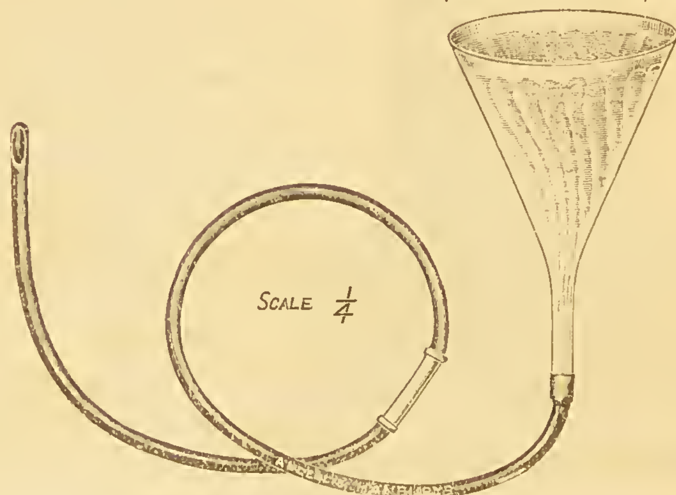
---

*) ווען איין פאַציענט שלאָפֿט קאָן מען פֿיעלען דעם פולס אין איינעם פון דיא
שלייפֿען פון פֿאָרענט פֿון אָהר.

קאָן מען היגגינסאָנס שפּריצער ניט בענוצען, אונד מען געברויכט דאַריבער איין גלעזוערנע לייקע מיט אַ לאַנגע גומענע טרובקע מיט איין ביינענעם נעזעל (זאָ וויא פֿיר אַ שפּייז קליסטיר צייכנונג 21).

נאָך דעם בענוצען, מוס מען דעם שפּריצער דורך פּאָמפּען מיט וואַססער אָדער שוואַכע קאַרבאָל וואַססער. — ווען אָבער מען האָט בענוצט איין בוים־אויל קליסטיר, ברויכט מען דיא לייקע, טרובקע אונד נעזעל, גוט דורך קאָכען אין וואַססער מיט זייף, אונד נאַכהער אַריין לייגען אין ריינע וואַססער.

12 **איין שפּייז קליסטיר,** בעשטעהט פֿון 8 עסס־לעפֿעל פּעפּטאָניזירטע מילך (זעהן זייטע 27) אין וועלכע איזט צואשלאָגען איינע אָדער 2 אייער, מיט אַ ביססעל זאַלץ. צום קליסטיר קאָן דער דאָקטאָר היישען צוא לייגען נאָך עטוואַס וויא צום ביישפּיעל ביף טיא, אָדער וויין אָדער בראַנפֿען.




(21) אַפּפּאַראַט פֿיר איין שפּייז קליסטיר.

**וויא צוא געבען איין שפּייז קליסטיר.** מיט איין שטונדע בעפֿאָהר מוז מען גוט אויסוואַשען דעם אונטערשטען מאָגען מיט איין זייף קליסטיר. — אונד פֿיר דעם שפּייז קליסטיר בענוצט מען איין לייקע מיט אַ גומענע טרובקע, מיט איין לאַנגען ביינענעם נעזעל (צייכנונג 21), אָדער איין קאַטעטער. מען לאָזט דעם קליסטיר אַריין געהן גאַנץ

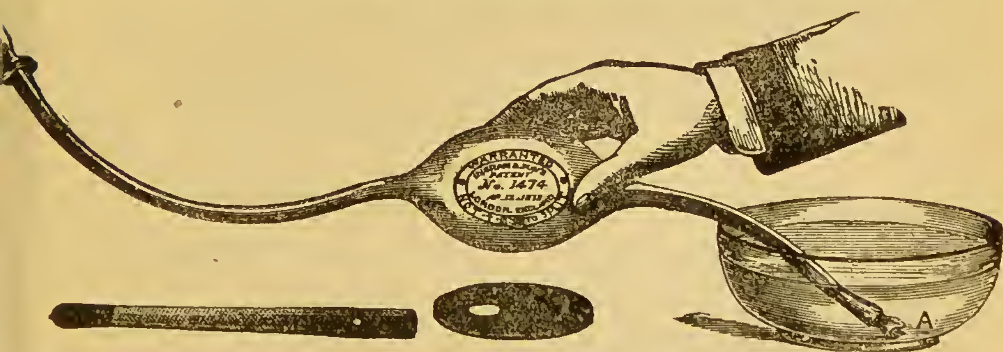
v. **טערפּענטין.** אײנע אָדער צװײא עסס-לעפּעל טערפּענטין מיט אײן פּײנט קראכמאָל קליסטיר (iii).

דיעזער קליסטיר איזט נוצבאַר, װען דער פּאַציענט האָט פֿיעל װינד אין בױך.

vi. **בױם אױל.** — אָ ד ע ר אונגעפֿעהר 1 פּײנט װאַרמעס בײס אױל (אָליװען אױל) אַלײן, אָ ד ע ר 8 עסס-לעפּעל בױם אױל מיט אײן פּײנט זײף קליכטיר (i.) — זאָ אײן קליסטיר איזט זעהר נוצליך װען דער פּאַציענט לײדעט פֿון זעהר אײן שװערען הארטען מאָגען, װײל דיא בױם אױל מאַכט װײך דעם שמוץ (זעהען זײטע 37).

**בעמערקונג:** דיא מאָסס פֿון דיעזע אַללע קליסטירען איזט פֿיר גרױסע מענשען. פֿיר קינדער ברױכט מען געװעהנליך געבען װעניגער — װיא דער דאָקטאָר װעט פֿערזאָגען.

**װיא צוא מאַכען אײן קליסטיר.** מען לײגט דען פּאַציענט אוף דעם לינקען זײט, (אָדער װען דער דאָקטאָר פֿערזאָגט— אויף דעם רוקען) לעם ברעג פֿון בעט, אונד דער אונטערשטער טײל קערפּער זאָל אַביססעל אַריבער הײנגען איבערן בעט. אונטער דעם פּאַציענט לײגט




(20) היגגינסאָן'ס שפּריצער.

מען אַװעק אַ גומענע לײלאַך מיט אײן האַנדטוך — נאַכהער טהוט מען אַרײן דען נעזעל פֿון שפּריצער (בעשמירט מיט װאַזעלין) אונד מען פּאָמפּעט דעם שפּריצער גאַנץ לאַנגזאַם, ביז דער גאַנצער קליסטיר איזט אַרײן געגאַנגען. דער בעסטער סאָרט שפּריצער איזט היגגינסאָן'ס (Higginson's Syringe). — װען מען גיעבט אײן בױם-אױל קליסטיר

13 **קאמפרעססען** (קאטאפלאזמעס). דיעזע ווערען געמאַכט פֿון זאָלכע זאַכען וועלכע קאָנען אין זיך איין האַלטען היץ, אונד נאַסקייט. צום ביישפּיעל ברויט, ליינזאַמען (לינסיד) א. ז. וו. — דיא אַללע קאָמ־פרעססען ברויכען זיין גענוג גרויס, אונגעפֿעהר איין אינטש דיק, ברויכען צוגעליינט ווערען וויא היים דער פּאַציענט קאָן פֿערטראָגען, ברויכען ניט זיין צוא טרוקען אָדער צוא נאַס, אונד ברויכען איבערגע־ביטען ווערען גלייך וויא זיא ווערען קאַלט.

i. **הייסע וואססער קאמפרעסס**, (Fomentation). מען לייגט אויף איין האַנדטוך אין צווייען אין דער לייננ, אונד מען לייגט אריין צווישען דעם אַשטיקעל פֿלאַנעללע. נאַכהער לייגט מען אַריין דען שטיקעל האַנדטוך מיט דער פֿלאַנעללע אין זודיגע וואַססער, אונד מען דרייט אויס גוט דעם האַנדטוך. דיא פֿלאַנעללע וועט זיך זאָ אויס דריקען פֿון דיא וואַססער אָהנע צוא פֿאַרברענען דיא הענד. מען לייגט נאַכהער צוא דיא טרוקענע הייסע פֿלאַנעללע אונד מען דעקט צו מיט איין שטיקעל מאַקינטאָש (סאַראַטע, דורך וועלכע וואַססער קאָן ניט דורך געהן), אונד איבער דעם לייגט מען אַרויף וואַטע אונד מען באַנ־דאַזשירט איין. דיא מאקינטאָש מיט די וואַטע וועלען איין האַלטען דיא היץ. זאָלכע קאָמפּרעססען ברויכט מען איבערביטען יעדע ½ שטונדע, אונד איידער מען נעהמט איין קאָמפּרעסס אַרונטער ברויכט דער צוויי־טער זיין גרייט.

ii. **טערפּענטין קאמפרעס**. דאַס זעלבע וויא פֿאָריגעס אייִסער דאַסס מען שפּרינקעלט אַרויף אונגעפֿעהר איין עסס־לעפֿעל טע־פּענטין אויף דער הייסער שטיקעל פֿלאַנעללע.

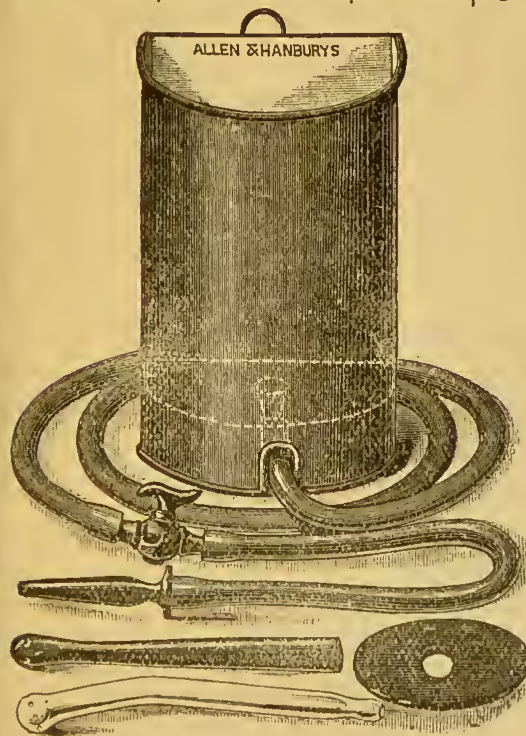
iii. **ברויט קאמפרעסס**. מען צוא ווייקט איין קליין זעקעל מיט אַלטע שטיקלאַך ברויט, אין זודיגע וואַססער אונד מען דריקט עס נאַבהער אויס צווישען איין אויפֿגעלעגטען האַנדטוך (זעהע i).

iv. **ליינזאממען** (קלייען) **קאמפּרעסס** (Linseed Poultice). מען טהוט אַריין לאַנגזאַם דיא ליינזאַמען (קלייען) אין אַ שיססעל קאָ־

לאַנג אַס. דיא לייקע טאָר דאַריבער ניט געהאַלטען ווערען העכער וויא 3 פֿוס פֿון קערפּער. גלייך וויא מען האָט געגעבען דעם קליס-טיר, מוס מען צוא האַלטען פֿון הינטען מיט איין האַנדטוך אויף איינינע מינוט עס זאָהל ניט אַרויסגעהן צוריק. אויב אָבער עס געהט פֿאָרט אַרויס, ברויכט איהר זאָגען דעם דאָקטאָר וועט ער אייך געבען עטוואַס אַריין צוא טאָהן אין קליסטיר, עס זאָהל זיך פֿערהאַלטען אינעווייניג. וויא צוא מאַכען דיא אַנדערע סאָרטען קליסטירען וועט אייך דער דאָקטאָר אָנזאָגען.

## 12 וויא צוא מאַכען איין שפּרינצאַווקע פיר פרויען.

דערצוא בענוצט מען אָדער אַיין היגיענסאָנס שפּריצער, אָדער בעסער איין איררינאַטאָר. דיא פֿרויא ברויכט ליעגען אין דער זעלבער פּאָזיציאָן וויא פֿיר איין קליסטיר. דער שפּריצער אָדער איררינא-טאר מוס פֿאָלקאָם ריין געהאַלטען ווערען (ווי צום ביישפּיעל דורך אויסקאָכען) אונד דער פּאַציענט, וויא אויך דער נערסעס הענד, מוסען גוט אַרום געוואַשען ווערען מיט קאַרבאָל וואַס-סער אָדער אנדערע סאָר-טען וואַססער (וויא דער דאָקטאָר וועט פֿערזאָגען). וואָס צוא בענוצען אין דער שפּרינצאָווקע אונד וועלכע טעמפּעראַטור עס זאָל זיין, וועט אייך דער דאָקטאָר אָנזאָגען. נאָך דער שפּרינצאָווקע וויא אויך נאָך איין קליסטיר מוס דער פּאַציענט גוט אַרום געווישט ווערען.



(22) איררינאַטאָר.

14 **בעט געשווירען.** ווען איין פאַציענט ליעגט אַ לאַנגע צייט אין בעט, צום ביישפיעל, ווען נאָך איין שווערען קינדבעט ברויכט איינע פרוי מאַנכעס מאָהל ליענען אייניגע וואָכען, אָדער אין פיעלע אַנדערע קראַנקהייטען — טרעפט זיך מאַנכעס מאָהל דאַסס דיא הויט ווערט רויט אָדער ברוין אונד פאַנגט אָן צוא פוילען אויף דעם טייל קערפער אויף ווערכען דער פאַציענט ליענט אַם לייננסטען. דאַס רופט זיך איין בעט געשוויר. איינע פון דיא וויכטינסטע פפליכטען פון איינער נערס איזט צוא פערהיטען דעם פאַציענט פון זאָ איין צופאַלל.

## וויא צוא פערהיטען פון בעט געשווירען.

i. דיא ליילאַך אונטער דעם פאַציענט ברויכט זיין גוט אויסגעצויגען אויף דער בעט אום עס זאָל זיין פאָלקאָם גלאַט, אָהנע קנייטשען, אונד עס טאָהר זיך אויף איהר ניט געפינען קיינע שטיקלאַך שפייז אָדער אַנדערע ברעקלאַך.

ii. דער פאַציענט טאָהר ניט זיין ע־לוּיבט ליעגען אויף איין שטעללע מעהר וויא אייניגע שטונדען. דיא נערס מוסס דאַריבער פאָרזיכטיג איבערדרעהען זאָלכע פאַציענטען וועלכע קאָנען זיך זעלבסט ניט איבערדרעהען, פון איין זייט אויף דעם אַנדערען יעדע 4 שטונדען.

iii. דער פאַציענט מוסס אָפט אַרום געוואַשען ווערען אונד גוט אַרום געווישט ווערען. — **רייכקייט אונד טרוקענקייט** זיינען שרעקליך וויכטיג אין דיעזעם גאַך מעהר וויא אין אַללע היגיענישען.

iv. דיא נערס קאָן אויך פערהאַרטעווען דעם פאַציענטס הויט ווען זיא זאָהל יעדען מאָרגען אונד אַבענד איין רייבען דיא טיילען פון קערפער אויף וועלכע דער פאַציענט ליענט, מיט אַ ביסעלע ספּירט.

v. אַ וואַססער קישען אדער א לופט קישען איזט אויך זעהר נוצבאַר, אונד מאַנכעס מאָהל גאַנץ נעטיג. איהר זאָהלט אָבער וויסען דאַסס אַ וואַססער אָדער לופט קישען אַליין וועט ניט פערהיטען פון דיא בעט געשווירען; איהר ברויכט אויך אָנווענדען דיא אַללע אַנדערע מיטלען וועלכע איך האָב בעשריעבען.

כיגע וואַססער (אונגעפעהר $\frac{1}{4}$ פונט ליינזאַמען אין איין קוואָרט וואסער) אונד מען מישט מיט איין לעפעל, ביז עס ווערט זאָ וויא קלייאיג אָדער וויא אַ געדיכטע קאַשע, מען צושפּרייט נאַכהער דיא קאַשע מיט איין מעססער איינגעטונקט אין הייסע וואססער (אום דיא ליינזאַמען זאָהלען זיך ניט צוא קלעפען) אויף איין שטיקעל ליינוואַנד. — גיסט נאַכהער אַרויף איניגע טראָפּען בוים־אויל אום דער קאָמפּרעס זאָהל זיך ניט צוא קלעפען צום הויט. ווען מען האָט צוגעלייגט דעם קאָמפּרעס, לייגט מען אויף דעם אַרויף וואַטע מיט אַ שטיקעל מאַקינטאָש און מען פּער־באַנדראַזשירט. — זאָ איין קאָמפּרעסס ברויכט מען אַם מייסטען איבער־בייטען אונגעפעהר אַללע 2 שטונדען.

v. **א הארטשיצע** (Mustard Poultice). מען צואמישט גוט הארטשיצע (זענעפט) מיט מעהל אין איין טעלער (וויא פיעל הארטשיצע אונד וויא פיעל מעהל וועט אייך דער דאָקטאָר אָנזאָגען — אבער אם מייסטען, בענוצט מען אונגעפעהר איין לעפעל זענעפט מיט 4 לעפעל מעהל), אונד מען גיסט אַרויף הייסע (אָבער ניט זודיגע) וואַססער ביז עס ווערט אַ וויכע קאַשע. דיא קאַשע צושפּרייט מען, ניט צוא דיק, אויף איין ברוינעם שטיק פּאַפּיער אָדער ליינוואַנד. אום דער קאָמפּרעסס זאָהל זיך ניט צוקלעפען צום הויט, בעדעקט מען דעם פּלאַסטער אָדער קאָמפּרעסס מיט אַ שטיקעל מאַזלין אָדער זיידענם איינגעטונקט אין אויל. — דעם קאָמפּרעסס ברויכט מען אַרונטער נעהמען ווען דיא הויט ווערט גוט רויט (אין אונגעפעהר 10 אָדער 20 מינוט).

vi. **אייז, אדער קאלטעס וואססער, קאמפרעסס.** מען צו־מישט צושטויסענע ליאָד (אייז) מיט אַ ביססעל זאַלץ אונד מען לייגט עס אַריין אין איין סאראַטענעם אָדער גומענעם זעקעלע.

**אדער** מען וויקעט איין, אַ באַנדראַזש אין אייז וואַססער אונד מען וויקעלט עס אַרום אויף דעם טייל קערפּער וואו מען ברויכט עס בענוצען, צום ביישפּיעל האַנד אָדער פוס, אונד מען האַלט עס נאַכהער אימער נאַס, מיט קאַלטעס וואַססער.

דריקט די פֿלייש גוט אויס דורך איין שטיקעל דיענע לייגוואנד אָדער מאַזלין. דיעזע ראָהע פֿלייש־זאַפּט וועלכע ענטהאַלט אין זיך 5 פּראָצענט אַלבומען איזט 5 מאָהל אַזוי פֿיעל מעהר ערנעהרבאַר וויא בּיף טיא, וועלבע ענטהאַלט נאָהר 1 פּראָצענט אַלבומען.

iii. איי וואססער אדער אלבומען וואססער. צואשלאָגט דען וויסעל פֿון אַ פֿרישען ראָהען איי אין אַ האַלב פיינט קאַלטעס וואַססער. לייגט צוא אַ ביסעלע זאַלץ, אָדער צוקער, אונד דריקט עס דורך, דורך איין שטיקעל מאַזלין — דיעזעס ענטהאַלט אין זיך $1\frac{1}{4}$ פּראָצענט אַלבומען.

iv. בארלייא וואססער אדער גערשטען וואססער. צואמישט איין טהעע לעפֿעלע גערשטען (באַרלייא) מיט איין פיינט זידיגע וואַססער, קאָכט עס 5 מינוט אונד זייעט עס דורך. — דיעזעס בענוצט מען מאַנכעס מאָהל אויף צוא מישען מילך אָנשטאָט קאַלך אָדער וואַפּנע וואַססער (זעהען זייטע 21 § 5).

וויא צוא מאכען אַנדערע סאָרטען עססענוואַרגען וויא צום ביישפּיעל קאַסטערד, רזשעלי, פּודדינגס, בלאַן־מאַנזש א. ז. וו. וויים יעדע פֿרויא.

16 וועגען מעדיצין געבען, האָב איך שוין גערעדט אין איינעם פֿאָריגען קאַפּיטעל (זייטע 89). היער וויל איך אייך נאָהר אויפֿמערקזאַם מאַכען דאַסס איהר זאָהלט ניעמאַלס האלטען אויסטערליכע מעדיצין, וויא צום ביישפּיעל לינימענטס (איינרייבונגען) א.ז.וו. אין דעם זעלבען פּלאַץ וויא איננערליכע מעדיצין, אונד איהר זאָהלט איממער זעהן צוא איהר האט דיא ריכטיגע באָטטעל (פֿלעשעל) אין האַנד, ווייל עס האָט זיך געטראָפֿען דאַסס נעריסעס האָבען דורך איין אירטהום געגעבען דעם פּאַציענט, אָדער מאַנכעס מאָל האָט דער פּאַציענט זעלבסט גענומען, איין לינימענט (וועלכער איזט גאַנץ אָפּט זעהר גיפֿטיג) אָנשטאָט דיא מעדיצין.

גלייך וויא איהר בעמערקט דאַסס דיא הויט ווערט רויטליך אָדער ברוין, מוסט איהר איבערדרעהען דעם פּאַציענט אויף איין אַנדער זייט, אונד אנזאגען דעם דאקטאר. ביס דער דאָקטאָר קומט קאָנט איהר בעשמירען דיא הויט מיט צינק זאַלב אָדער באָר זאַלב.

דיא הויפּט זאכע מיט בעט געשווירען — זא וויא מיט אללע אנדערע וואונדען — איזט צוא האלטען זיא פּאלקאם ריין.

## 15 וויא צוא מאכען פערשיעדענע עססענווארגען פיר קראנקע.

i. ביף טיא. נעהמט איין פונט פרישע מאָגערע רינדערן פלייש, אָהנע הויט אונד אָהן שמאַלץ, אונד צושניידט אויף קליינע שטיקלאַך. לייגט עס אַריין אין איין קריעגעל פון איין פיינט קאַלטעס וואססער, לייגט צו אַ מהעע לעפעל זאלץ אונד לאָזט עס שטעהן אונגעפעהר איין שטונדע. נאכהער נעמט אַרויס דיא שטיקלאַך פלייש, און טהוט זייא אַריין אין אַ צווייטען קריגעל פון איין פיינט קאַלטעס וואַססער, אונד שטעלט אריין דעם קריגעל אין אַ פענדעל קאָכיגע וואַססער אויף צוויי שטונדען. נאַכהער צומישט דיא קאַלטע פלייש זאפּט פון דעם ערשטען קריעגעל מיט דיא הייסע זאַפּט פון 2-טען קריגעל. נעהמט אַרויס דיא שטיקלאַך פלייש אונד דריקט אַרויס פון זייא די זאַפט מיט אַ הילצערנע לעפעל, אונד לייגט צו די זאַפט צוא דיא פאָריגע זאַפט. שטעלט עס אַוועק אויף אַ קאַלטען פלאַץ, אונד נעהמט אַרונטער דיא פעטקייט וועלכע עס שווימט אַרויף פון אויבען. דיעזע זאַפט רופט זיך „ביף טיא". אום צו געבען די ביף טיא איין געשמאַק קאָן מען צוא לייגען אייניגע נעגעלאַך (Cloves).

ii. ראהע פלייש זאפט. צוהאַקט איין $\frac{1}{4}$ פונד רינדערן פלייש אונד גיעסט ארויף אויף דעם אונגעפעהר 8 עסס-לעפעל קאַלטעס וואַססער אין אַ טעללער. דעקט צוא דיא טעללער אונד לאָזט עס שטעהן איין שטונדע אין איין קאַלטען פלאַץ. זייעט עס נאַכהער דורך אונד

איינריידען נעבען איינע נעוויססע פייטענט מעדיצין אהנע צוא פֿרעגען איין דאָקטאָר. די מעדיצין שטילט דעם הוסט אונד מאַכט דעם קינד שלאָפֿען, אָבער עס טרעפֿט זיך אָפֿט דאסס דאַס קינד וועקט זיך ניע-מאַלס אויף, ווייל דיא מעדיצין וועלכע מען האָט דעם קינד געגעבען ענטהאַלט אין זיך סם.

אַלזאָ צו אייך אַלס נערסעס ווענדע איך מיך אַן צו אָנזאָגען אייך, איהר זאָהלט אייך אין קיין פֿאַלל ניט לאָזען איינרעדען, אָדער פֿון אַנ-דערע, אָדער פֿון פּאַציענט זעלכסט, צוא געבען אייער פּאַציענט זאָלכע פּייטענט מעדיצינס; איבערהויפּט פיר קליינע קינדער, איזט עס מאנכעס מאהל ריכטיג וויא „סם המות". — אייך קאָנט איהר פֿערשטעהן דאַסס זאָלכע פייטענט מעדיצינס קאָנען ניט זיין זעהר ביללינ, ווייל עס קאָסטעט דיא פֿירמעס זא פֿיעל געלד זיא צוא רעקלאַ-מירען. מען דערצעהלט איין אַנעקדאָט דאַסס איינע געוויססע פֿירמע האָט אַמאָהל געוואָלט געבען £1000 (טויזענד פֿונד) דעם בעוואוסטען ענגלישען נאָוועליסט דיקענס (Dickens), אום ער זאָהל אַריין וואַרפֿען איין גוט וואָרט וועגען איין געוויססען סאָרט פּיללען אין איינעם פֿון זיינע ביכער אונד דאָס דיקענס האָט זיך ענטזאַגט. ווען דער גרויסער סאַ-טיריקער אונד וויצלער טהאַקערײ (Thackeray) האָט עס געהערט האָט ער געזאָגט דאַסס עס וואַר זעהר נאַריש פֿון דיקענסען זיך צוא ענטזאַגען פֿון דיא £1000. ער וואָלט געוועזען צואנעהמען דיא געלד פֿון דיא לייטע, אונד אום צוא פּטור ווערען פֿון זייא, וואָלט ער זייא נאַכהער איינגעגעבען זייערע איינענע פּיללען מיט וועלכע ער וואָלט זייא טראַנ-ספּאָרטירען אויף יענער וועלט!

עס גיעבט נאָך איינע אורזאַכע וואַרום דיעזע מעדיצינס זיינען שעדליך. — פֿיעלע פֿון זייא, אום צוא מאַכען זייא אננענעהם צוא נעהמען, ענטהאַלטען אין זיך שטאַרקע וויין אָדער בראַנפֿען אונד ראַ-ריכער, אויסער דעם וואָס זייא קאָסטען זעהר טייער, האָבען פֿיעלע מענשען זי, איינגעוואָהנט צוא שכרות פֿון זאָלכע מעדיצינען.

17 **פיטענט מעדיצינס.** איך געפין אויך פיר נעטיג צוא פערהיטען אייך פון דיא „נביאי השוא" דיא פיעל רעקלאמירטע פייטענט מעדיצינס. **דיא אורזאכע ווארום זאלכע רפואות זיינען זא פאפולאר** זיינען **ערשטענס** וויל עס ליעגט אין דעם מענשענס נאטור זיך זעלבסט צו קורירען, אונד דאריבער צום ביישפיעל ווען איינער האט געראטע געפונען דאסס איינע געוויססע פייטענט מעדיצין האט איהם געווירקט, איזט ער געוועהנליך זעהר נייגעריג צוא דערצעהלען זיינע אללע פריינדע אונד בעקאנטע וואס פיר איין מערקווירדיגער לאנד חכם ער איזט, דאסס ער האט זיך אליין געפינען איין מיטטעל פיר זיין קראנקהייט. — דיא טויזענדער מענשען אבער וועמען דיא מעדיצינען האבען ניט געהאלפען, שווייגען שטילל, אונד פון זייא הערט מען ניט. **דיא צווייטע אורזאכע** איזט דיא אונפערשעהמטע ליעגענס מיט וועלכע די פערשיעדענע פירמעס רעקלאמירען זייער ווארע. — יעדער מענש מיט א ביססעל שכל קאן פערשטעהן אליין דאסס עס קאן ניט געבען איין רפואה וועלכע זאל אויסקורירען אללע קראנקהייטען אין דער וועלט. זיא זאגען געוועהנליך צוא „הרים וגבעות" אבער זיא קאנען ניעמאלס טאהן וואס זיא זאגען צוא, אונד מאנכעס מאהל טוהען זיא פיעל שאדען.

וואללען וויר נעמען איינפאכע, אבער זעהר וויכטיגע ביישפיעלע וועלכע זיינען מיר זעלבסט פארגעקומען:

i. איין מענש פון מיטעלען עלטער קאן ניט זיין גוט אפען. — דיעזע פערשטאפונג קאן מאנכעס מאהל קוממען גאר פון איין געשווילאכץ אין דער אונטערשטער קישקע, וועלכע קיין מעדיצין אין דער וועלט אויסער איינע אפעראציאן קאן העלפען. ווען אבער דער פאציענט וועט זיך אנפאנגען זעלבסט היילען מיט פייטענט מעדיצינס וועט ער ניט נאהר קיינע הילפע קריעגען, זאנדערען ער וועט אזוי לאנג פערלאזען ביז עס וועט זיין צוא שפעט פיר איין אפעראציאן.

ii. אדער צום בי שפיעל, איין קינד קריגט איין הוסט אדער קרעמפען אין בויך אונד קאן ניט שלאפען. דיא מוטטער אדער נערס לאסט זיך

20 **איין הויזליכער אפטייק.** אין יעדער הויז ברויכט זיך נעפינען איינע פערשלאָסענע שאַפּקע, אָדער פּאָלעצע וועלכע זאָהל ענטהאַלטען זאָלכע זאַכען אונד מעדיצינען וועלכע ווערען בעניצט זעהר אָפּט, אָדער וועלכע מען קאָן ברויכען פלוצלונג.

דיעזע זיינען דיא פאָלגענדע:

וואַטע, לייוואַנד, מאַקינטאָש, קלייען, זענעפּט, וואַזעלין, אָליוועןאויל (בוים אויל) פּיינען סיראָפּ, באָר זאלץ, צינק זאלב, באָר פולווער (אום צוא מאַכען באָר וואַססער), סאַלאַמיאַק, איפּעקאַקואַנהא פולווער (אין פּאָראָשקעס פּון 10 גראַן), אָדער איפּעקאַקואַנהא וויין, איינינע באַנדאַזשען אונד איין באַר טערמאָמעטער. — איהר זאָהלט נ י ט האָבען ק י י נ ע שטאַרקע סם מעדיצינען אָדער סם פּיללען (וויא צום ביישפּיעל פּון אָפּיום, אָדער סטריכנין). מיט איינינע מאָנאַט צוריק איזט איין קינד געשטאָרבען פון דעם וואס ער האָט דערשלונגען סטריכנין (Strychnine) פּיללען וועלכע ער האָט געמיינט זיינען געוועזען צוקערקעס (סוויטס). — ווען איהר ווילט אויסלייגען עטוואס געלד, קאָנט איהר נאָך האַלטען אין אייער אפטייקעל, איין בלעכענעם קעסעל מיט איין לאנגען נעזעל (Bronchitis Kettle, זייטע 91, צייכנונג 17), איין קליסטיר, איין גלעזערנעם שפּריצער אונד איין לייקע, אַ לאַנגע נומענע טרובקע, אונד איין קאטעטער (וועלכע מען קאָן געברויכען אויף אוים צוא וואַשען דאָס קינדס מאָגען, אָדער צוא מאַכען איין שפּייז קליסטיר, אָדער צו געבען איין קינד עססען דורך דעם נאָז), אונד איין קלינישען טערמאָמעטער (צייכנונג 19).

21 איינע ריכטיגע גוטע נערס ברויכט וויססען נאָך איינינע זאַכען, זאָ וויא צום ביישפּיעל, וויא צוא שטעלען באַנקעס אונד פּיאַווקעס (Leeches), ווי צוא אויסוואַשען איין קינדס אונטערשטעטען אונד אויבערשטען מאָגען, וויאַ צוא געבען איין קינד עססען דורך דעם נאָז, וויא אַריין צוא שפּריצען מעדיצין אונטער דער הויט, וויא צוא באַנדאַזשירען א. ז וו. אָבער דער צוועק פּון דיעזען קאַפּיטעל איזט ניט צוא מאַכען אייך פיר פאָלשטענדיגע נערסעס, זאָנדערען אויסלערנען אייך דיא

18 דאָס ברייננגט מיר צוא ריידען איניגע ווערטער וועגען וויין, בּראַנדוויין, ביער אונד אלקאהאלישע געטרענקע אים אל־געמיינעם. — איינע נערס טאָר קיין מאָל זאָלכע געטרענקע ניט געבען צוא איין פּאַציענט אָהנע צוא פֿרעגען דעם דאָקטאָר. אין איינעם זעהר נעטיגען צופֿאַלל איידער דער דאָקטאָר קוממט, איזט פֿיעל זיכערער צוא געבען איניגע טראָפּען סאַלאַמיאַק (Sal Volatile) גוט צוא מישט מיט וואַססער אום צוא אַבמינטערען אָדער אַבפֿרישען איין פּאַציענט. — ווען איין דאָקטאָר הייסט געבען אַלקאָהאָל, ברויכט איהר איך איממער ער־קונדיגען וועלכע פּאָרטע אַלקאָהאָל, צום ביישפּיעל וויין, אָדער בראַנפֿען א. ז. וו. — וויא פֿיעל, אונד וויא אָפֿט. [קינדער, איבערהויפּט, טאָרען קיין אַלקאָהאָל טרינקען אָהנע אַ דאָקטאָרס אָרדערס].

19 וואָס הייסט איין אנטיסעפּטיק? מיר האָבען גע־זעהען (זייטע 79) דאָס אין דער לופֿט געפֿינען זיך זאָלכע לעבענדיגע בעשעפּֿניסען וועלכע רופֿען זיך מיקראָבען אונד וועלכע זיינען פֿעראַנט־וואָרטליך פֿיר פֿערשיעדענע סאָרטען קראַנקהייטען. — זאָלכע מיקראָבען ווען זייא פֿאַללען אַרויף אויף איין וואונד מאַכען זייא דאָסס דיא וואונד זאָהל זיך יאַטרען. עס גיעבט אָבער זאָלכע זאכען וועלכע קאָנען דיעזע מיקראָבען הרג׳ענען. זאָלכע זאַכען רופֿען זיך אנטי־סעפּטיקס, וויא צום ביישפּיעל קארבאָל, באָר זויער, סובלימאַט, א.ז.וו. ווען מען לייגט איבער א וואונד מוס מען דיא הענד גוט אבוואשען מיט הייסע וואססער מיט זייף אונד מיט איין אנטיסעפּטיק וויא צום ביישפּיעל שוואכע קארבאל וואססער א. ז. וו. אונד מען טאָר זיך אין קיין זאַך ניט אָנריהרען, זאָגאַר ניט אָבוויישען דיא הענד מיט איין האַנדטוך, איידער מען האָט געענדיגט איבערלעגען דיא וואונד. דיא וואונד אַליין מוסס אויך בעהאַנדעלט ווערען מיט אנטיסעפּטיקס, — וויא צום ביישפּיעל קאַרבאָל וואַססער, בּאָר־וואַססער, באָר זאלב, יאָדאָפֿאָרם א. ז. וו., וויא דער דאָקטאָר ווערט פֿערזאָגען. דיא זעלבע פֿארזיכטיגקייט מוס מען בּעאבאכטען ווען מען בּעהאנדעלט א קימפּעטארין.

# OPINIONS ON THE BOOK.

From eminent authorities to whom the nature of the work was explained and a detailed English Table of Contents submitted for examination.

---

From the PHYSICIAN TO H.M. THE KING.

Dear Dr. Feldman,

I have read the very full Table of Contents of the book on the Rearing of Children which you propose to bring out in Yiddish. Judging from these contents, I am sure the book will be of great benefit to that part of the community to which it applies. Nothing so closely concerns the welfare of the whole community as the rearing of healthy children, and your book will help forward this most important question. With every good wish, ..............

---

From DR. COLLIE, MEDICAL SUPERINTENDENT OF THE HYGIENE CLASSES OF THE LONDON COUNTY COUNCIL.

Dear Dr. Feldman,

With reference to the book that you suggest publishing on infant care, I have looked through the contents, and judging from the page you read to me, I am of the opinion that it will be an exceedingly useful book. There is a distinct want for such a book, and I think it would be largely read amongst the poor, provided the price charged was within their means. I hope you will publish it in Yiddish: it ought to do much good.

---

DR THOMAS, MEDICAL OFFICER OF HEALTH, is of opinion "that the book will be of immense benefit to the Yiddish community". As far as he is aware "there is no other book published in Yiddish which deals with so important a subject as the proper rearing of Infants, &c."

---

DR. HUTCHISON, PHYSICIAN & LECTURER TO LONDON HOSPITAL, &c., thinks "the book ought to be useful, and if published at a suitable price to command a considerable sale."

---

SIR LAUDER BRUNTON, M.D., F.R.S., &c., CONSULTING PHYSICIAN TO ST. BARTHOLOMEW'S HOSPITAL, &c. recommends it as very good, comprehensive, and supplying a great want.

---

THE CORONER for the Author's district (whose work, this book should help to diminish), writes to wish the venture every success, and is of opinion that this book would prove of great practical use, and ought to be published at a low price.

גאַנץ נעטיגסטע זאַכען וועלכע יעדע מוטטער ברויכט צוא וויססען אום צוא אַכטונג געבען אויף איהר קינד, אונד יעדע וואַכטערין, אום צוא אַכטונג געבען אויף איינע קינדבעטאָרען. אונד דאַריבער איזט עס ניט נעטיג פֿיר מיך דיעזע זאַכען צוא בעשרייבען.

———

22 יעצט קאָממע איך צום „חסל סדור". מיין איין וואונש איזט יעצט נאָהר דאַסס „כאשר זכינו לסדר אותו כן נזכה לעשותו". איך האָב געשריעבען דיעזען בוך מיט גרויססער ענטהוזיאַזמוס אונד איך פֿערלאַנג נאָהר פֿון אייך, וועלכע האָבען דען בוך דורך געלעזען, איהר זאָהלט טאָהן מיט דער זעלבער ענטהוזיאַזמוס, דאס וואסס איך האָב אייך דאָרט רעקאָמענדירט, אונד איך פֿערזיכער אייך דאַסס איהר וועט געוויס קיין חרטה ניט האָבען. — חדר קינדער ווערען בעלאָהנט פֿיר זייער פֿלייסיגקייט, מיט געלד וועלכע איין „מלאך" וואַרפֿט זיא פֿון הימ־מעל. אייך מוטטערס פערזיכער איך דאַסס אייע־ע בעלאָהנונג פֿיר דיא פלייסיגקייט מיט וועלכע איהר וועט ריכטיג אויף ציהען אייערע קינדער וועט איהר גאָר ניט קאָנען אָבשאַצען. זיא וועט בעשטעהן פֿון זיין איינע שטאָלצע מוטטער פֿון שעהנע, פֿרישע אונד געזונדע זיהן אונד טעכטער.



## Short Table of Contents.

# LIST OF ILLUSTRATIONS.

For what are all our contrivings,
    And the wisdom of our books,
When compared with your caresses,
    And the gladness of your looks?

Ye are better than all the ballads,
    That ever were sung or said;
For ye are living poems,
    And all the rest are dead.

LONGFELLOW (on Children.)

TO MY DEAR PARENTS

AND SISTERS,

I DEDICATE THIS BOOK.

# THE CHILD



## ITS REARING, DEVELOPMENT AND AILMENTS

WITH CHAPTERS ON THE MOTHER'S HEALTH

AND GENERAL NURSING.

## A BOOK FOR PARENTS AND NURSES.

Illustrated with Photographs and Engravings.

BY

DR. W. M. FELDMAN,

LECTURER ON MIDWIFERY, INFANT CARE, HYGIENE, NURSING, ETC.

TO THE LONDON COUNTY COUNCIL.

SURGEON TO THE ROYAL MATERNITY CHARITY.



London:

E. W. RABBINOWICZ, 91, HIGH STREET, WHITECHAPEL, E.

1907.

SHOT BACKWARDS
AS WRITTEN IN
YIDDISH

# THE CHILD

## ITS REARING, DEVELOPMENT AND AILMENTS

WITH CHAPTERS ON THE MOTHER'S HEALTH

AND GENERAL NURSING.

### A BOOK FOR PARENTS AND NURSES.

Illustrated with Photographs and Engravings.

BY

DR. W. M. FELDMAN,

LECTURER ON MIDWIFERY, INFANT CARE, HYGIENE, NURSING, ETC

TO THE LONDON COUNTY COUNCIL.

SURGEON TO THE ROYAL MATERNITY CHARITY.

**PRICE ONE SHILLING.**

London:

E. W. RABBINOWICZ, 91, HIGH STREET, WHITECHAPEL, E

1907.

# THE CHILD

## ITS REARING, DEVELOPMENT AND AILMENTS

WITH CHAPTERS ON THE MOTHER'S HEALTH

AND GENERAL NURSING.

## A BOOK FOR PARENTS AND NURSES.

Illustrated with Photographs and Engravings.

BY

DR. W. M. FELDMAN,

LECTURER ON MIDWIFERY, INFANT CARE, HYGIENE, NURSING, ETC

TO THE LONDON COUNTY COUNCIL.

SURGEON TO THE ROYAL MATERNITY CHARITY.

PRICE ONE SHILLING.

London:

E. W. RABBINOWICZ, 91, HIGH STREET, WHITECHAPEL, E

1907.